

給食だよ!



令和7年(2025年)2月28日

札幌市立山鼻中学校・札幌市立伏見中学校

日差しが柔らかく感じる日が増え、春の訪れを感じる季節になりました。いよいよ、今年度の締めくくりの3月となりました。進学・進級の準備に忙しくなる時期ですが、体調管理をして過ごしてほしいと思います。

卒業・進級おめでとう!
お赤飯でお祝いしましょう!



おめでたい日の伝統的な行事食として、お赤飯があります。

北海道のお赤飯は、食紅で色をつけたもち米を蒸して、甘納豆を混ぜて作ります。昔、赤飯の赤い色には、災いを避ける力があると信じられていました。悪いことがおこらないよう、幸せに過ごせますよという意味をこめて、お祝いの席でふるまわれるようになったと言われています。

12日、給食では90キロのもち米を5回に分けて蒸しあげる予定です。

学校給食のレシピが紹介されています!

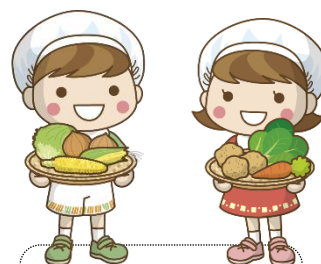
札幌市の小中学校の栄養士、栄養教諭が所属し、札幌市学校給食栄養士会という組織を作っています。この会では、おいしい給食、そして札幌の子どもたちが健康で過ごせるよう、様々な調査研究を行っています。

ホームページには、活動の様子や札幌市の学校給食について、クイズや人気の給食メニューのレシピが紹介されています。

家庭で作りやすい分量で掲載していますので、給食のメニューで食べたい料理があったらぜひのぞいてみてくださいね。

札幌市学校給食栄養士会

<https://s-eiyou.com/>




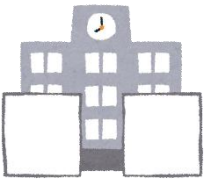


栄養士会キャラクター

もぐりん・ぺろりん



3月の献立

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|--|
| 3 豚すき丼 みそ汁 おひたし | 4 関西風きつねうどん ごまポテト いよかん | 5 焼豚チャーハン カレーコロッケ フルーツミックス | 6 ごはん かきたま汁 ししゃもピリ辛揚げ からし和え | 7 揚げパン ポテトスープ ラーメンサラダ |
| 豚肉 白滝 玉ねぎ たけのこ たもぎ茸 ほうれん草 もやし 油揚げ みそ 小松菜 白菜 糸かつお | 小揚げ 鶏肉 つと 椎茸 長ね ぎ ほうれん草 じゃがいも ごま いよかん | 米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ コーン 椎茸 グリンピース ごま油 ポテトコロッケ(カレー味) フルーツ缶(みかん バイン 黄 桃 梨 夏みかん) | 卵 豆腐 ほうれん草 長ねぎ 椎茸 ししゃも 片栗粉 小麦粉 ハム 小松菜 もやし | パン シナモン ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ バセリ ラーメン ハム きゅうり もや し コーン 人参 ごま油 ごま |
| 10 カレーライス コールスローサラダ | 11 みそラーメン きなこポテト パイン缶 | 12 赤飯 けんちん汁 ザンギ すだちゼリー | 13 総練習 | 14 卒業証書授与式 |
| 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 カレール ウ ケチャップ キャベツ 人参 コーン | 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にん にく ごま みそ ごま油 もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ 莖 わかめ じゃがいも きな粉 パイン缶 | もち米 甘納豆 ごま 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 鶏肉 生姜 にんにく 卵 片栗 粉 |  |  |
| 17 山鼻給食なし 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 はっさく | 18 パスタミートソース あさりのカリッと サラダ | 19 山鼻給食なし 鮭ちらし すまし汁 チキンナゲット | 20 春分の日 | 21 背割りコッペ コーンシチュー 焼きフランク もやしのごまサラダ |
| 豚肉 メンマ 人参 もやし 小 松菜 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく ごま油 ごま キャベツ 油揚げ みそ はっさく | 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マツ シュルーム セロリ 生姜 にんに く バセリ 小麦粉 ケチャップ ト マト水煮 トマトピューレ みそ あさり 生姜 小麦粉 片栗粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 ごま | 米 大麦 紅さけ 椎茸 干びよ う 人参 ほうれん草 ごま 豆腐 わかめ 椎茸 長ねぎ チキンナゲット |  | コーン ベーコン 玉ねぎ 人 参 じゃがいも バセリ 小麦 粉 バター スキムミルク チー ズ 牛乳 豆乳 ポークウインナー ケチャップ ほうれん草 もやし 人参 み そ ごま |
| 24 伏見給食なし ごはん マーボー豆腐 揚げえびシューマイ 切干大根のナムル | 25 修了式 | <p><お知らせ></p> <ul style="list-style-type: none"> *牛乳は毎日200mLが1個つきます。 *下の段には、主に使用している食材を記載しています。 *貝や海藻などの海産物には小さなえび・かに等が混入する場合があります。 *野菜や果物は価格や市場への入荷状況により予告なく変更になる場合がありますのでご了承ください。 | | |
| 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人 参 長ねぎ 椎茸 みそ オイス ターソース ごま油 片栗粉 えびシューマイ 切干大根 ほうれん草 人参 ハム ごま ごま油 |  | | | |

3年生のみなさんへ 卒業おめでとう！！

小学校、中学校と食べてきた給食が今月で最後となります。今後は、お弁当を持って登校したり、どこかで購入したり、学食を食べることもあるでしょう。自分の体に必要な食べ物を自分で選択して揃えることができるといいなと思います。

みなさんが健康で自分らしく頑張れるよう給食室から応援しています。卒業おめでとう！

