

いただきます

令和5年(2023年)4月28日
札幌市立北野台中学校
札幌市立平岡中学校



4月にもかかわらず雪が積もったり、桜の開花宣言がなされるなど、目まぐるしい一か月でした。新学期が始まって3週間あまり、学校では子どもたちの生き生きとした様子が日々見られますが、実際は疲れも出てくる時期でもあるようです。連休中は十分な栄養の摂取や休養を心がけ、体調を整えることにも時間を使ってください。休み明けは、リフレッシュした元気な姿で登校してほしいと思います。

元気に！健やかに育ってね・・・！！

日本の食文化・行事食！！



日本には季節折々の行事があり、それに伴っての行事食も古くから食べられ、伝えられてきました。人々の健康や幸せを願う意味が込められています。日本中で、下記のような年中行事や行事食が知られていますが、地域に根ざしたものも多いことから、その地域ごとに違いがあり、また、その土地ごとでとれる旬のものと関連があるなどして、日本の食文化の特徴のひとつになっています。

～行事と行事食～

5月5日	こどもの日・端午の節句	かしわ餅・ちまき
7月7日	七夕	そうめん
9月～10月頃	お月見	団子・栗・枝豆・里芋
12月	冬至 年越し	かぼちゃ・ぎんなん・きんかん・ そば
1月	正月	おせち料理・雑煮
2月	節分	福豆・いわし
3月	ひな祭り・卒業など	ちらし寿司・はまぐりのお吸い物・赤飯

☆ 行事食には、それぞれ意味があり、人々が健康でいられるようにとの、先人たちの知恵が詰まったものです。行事食の意味やすばらしさを随時、生徒たちにも伝えていきたいと思っています。

こどもの日・端午の節句

こどもの日の行事食は、『かしわ餅』や『ちまき』などです。かしわの木は新芽が出ないと古い葉が落ちないということから、子どもが生まれないと親は死なないに通じ、家が絶えることがないというように、縁起の良いこととして、かしわ餅を食べる風習があります。

菖蒲の花を飾るのは、勝負や尚武に通じると言われ、ちまきについては、二千三百年前の中国の詩人の物語からきているようで、子どもの成長を願う食べ物として伝えられています。



5月と6月のこんだて

北野台中学校・平岡中学校

月	火	水	木	金
1日 たきこみいなりとんかつおひたし温州みかんゼリー (胚芽精米、おおむぎ、油あげ、にんじん、しいたけ、ひじき、ごま、のり)(豚肉、小麦粉、卵、パン粉)(こまつな、もやし、糸かつお)(温州みかん果汁)	2日 ゆであげスパゲティクリームソース小松菜とベーコンのサラダ (スパゲティ、オリーブオイル、バラベーコン、小松菜、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、玉ねぎ、たまごたけ、みそ)(バラベーコン、小松菜、もやし、ごま)	3日 お知らせ ※魚介類には、微量のカニ・エビなどの甲殻類、そのほかの魚介類が混入している可能性があります。ご了承ください。	4日 	5日 
8日 ごはん豆腐のカレーソース揚げえびシュウマイくだもの (米)(豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、セロリ、グリーンピース、りんご、小麦粉)(えび、イトヨリダイ、玉ねぎ、豚脂、パン粉、大豆、小麦粉、でん粉)(清見オレンジ)	9日 揚げパンワンタンスープ小松菜サラダ (コッペパン、グラニュー糖、シナモン)(ワンタン、豚肉、にんじん、ほうれんそう、もやし、玉ねぎ、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく)(ハム、ひじき、小松菜、春雨、ごま油)	10日 シーフードピラフかぼちゃコロッケヨーグルト和え (胚芽精米、おおむぎ、バラベーコン、むきえび、あさり、バター、パセリ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム)(かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉ねぎ、スキムミルク、パン粉、米粉、小麦粉)(みかん、パイン、黄桃、洋なし缶、ヨーグルト)	11日 しょうゆラーメンアメリカンドッグくだもの (ソフトラーメン)(豚肉、メンマ、にんじん、しょうが、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、くさわかめ、ほうれんそう)(フランクフルト、小麦粉、卵、牛乳)(りんご)	12日 五目ごはんぶりのスパイス揚げいそあえ (胚芽精米、おおむぎ、鶏肉、にんじん、ひじき、ごぼう、油あげ、たけのこ、しいたけ、しらたき、グリーンピース)(ぶり、しょうが、にんにく、小麦粉、でん粉、にんにく、ほうれんそう、もやし、切りのり)
15日 キーマカレーコロコロサラダ (米)(豚肉、にんじん、玉ねぎ、セロリ、にんにく、しょうが、ホールトマト、小麦粉、大豆、パセリ、レーズン、みそ)(高野豆腐、ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、ごま)	16日 かぼちゃパンアスパラのグラタンあさりのカリッとサラダくだもの (かぼちゃパン)(バラベーコン、グリーンアスパラガス、玉ねぎ、マカロニ、小麦粉、粉チーズ、パン粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、パン粉、粉チーズ)(あさり、しょうが、でん粉、小麦粉、きゅうり、にんじん、キャベツ、ごま油、ごま)(パイン缶)	17日 みそかつ丼すまし汁しょうがあえ (米)(豚肉、小麦粉、卵、パン粉、みそ、ごま、ごま油)(豆腐、わかめ、長ねぎ、しいたけ)(ほうれんそう、もやし、しょうが)	18日 五目うどん枝豆ごまだんご (ソフトめん)(鶏肉、つと、油あげ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、長ねぎ、しいたけ、たまごたけ)(枝豆)(白玉もち、ごま)	19日 ほうれんそうピラフチキンナゲットフルーツミックス (胚芽精米、おおむぎ、バラベーコン、バター、ほうれんそう、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン)(鶏肉、おから、大豆、小麦粉、でん粉、米粉、クラッカー粉、パン粉)(みかん、パイン、黄桃、洋なし、なつみかん缶)
22日 かき揚げ丼みそ汁(豆腐)くだもの (米)(あさり、むきえび、さくらえび、しらす干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、切り干し大根、春菊、ひじき、卵、小麦粉、でん粉)(豆腐、わかめ、長ねぎ、みそ)(ジュシーオレンジ)	23日 黒コッペパンコーンシチュー厚揚げサラダくだもの (黒コッペパン)(ホールコーン、クリームコーン、バラベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、パセリ、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク)(厚揚げ、しょうが、でん粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、ごま油)(りんご)	24日 ごはん豆腐の中華煮ひじき春巻切り干し大根のナムル (米)(豆腐、むきえび、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、しいたけ、きくらげ、でん粉、ごま油)(豚肉、でん粉、たけのこ、ひじき、にんじん、小麦粉、オイスターソース)(ハム、ほうれんそう、切り干し大根、にんじん、ごま、トウバンジャン、ごま油)	25日 たぬきうどんチーズポテトくだもの (えび入り) (ソフトめん)(鶏肉、あさり、さくらえび、かたくちいわし煮干し、にんじん、春菊、切り干し大根、ごぼう、ひじき、小麦粉、卵、つと、ほうれんそう、長ねぎ、たまごたけ、しいたけ)(じゃがいも、バター、牛乳、チーズ、スキムミルク)(ジュシーオレンジ)	26日 いりこ菜めしけんちん汁レバー入りメンチカツ (胚芽精米、おおむぎ、しらす干し、にんじん、葉大根、ごま)(鶏肉、豆腐、こんにゃく、みそ、だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ)(牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚レバー、豚脂、小麦粉、でん粉、大豆、パン粉)(中濃ソース)
29日 豚すき丼みそ汁(小松菜・厚揚げ)ミニトマト (米)(豚肉、たけのこ、しらたき、たまごたけ、ほうれんそう、玉ねぎ)(厚揚げ、小松菜、たまごたけ、みそ)(ミニトマト)	30日 横割りパンズパンポテトスープチーズフォンデュサンドコロッケもやしごまサラダスライスチーズ (よこわりパンズ)(バラベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ)(じゃがいも、チーズ、スキムミルク、パン粉、大豆、小麦粉、米粉、でん粉)(もやし、ほうれんそう、にんじん、トウバンジャン、みそ、ごま)(チーズ)(中濃ソース)	31日 ごはんさつま汁ししゃもピリカラ揚げからしあえ (米)(さつまいも、豚肉、しょうが、豆腐、こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、みそ)(子持ちカラフトししゃも、小麦粉、でん粉、トウバンジャン)(ちくわ、もやし、小松菜)	6月1日 山菜うどんきなこポテトくだもの (ソフトめん)(鶏肉、油揚げ、つと、たけのこ、ふぎ、わらび、たまごたけ、なめこ、ほうれんそう、長ねぎ、しいたけ)(じゃがいも、きなこ)(パイン缶)	2日 コーンピラフ豆腐ナゲットフルーツサワー (胚芽精米、おおむぎ、バラベーコン、バター、パセリ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン)(焼き豆腐、鶏肉、玉ねぎ、卵、パン粉、でん粉)(みかん、パイン、黄桃、洋なし、なつみかん缶、ヨーグルト)

☆4月の給食おいしかった?！☆

4月10日(月)から給食が始まっていますが、例年より残す量が減っています。新学期も始まり、勉強に、部活にと打ち込んでいる結果、給食もおいしく食べてくれているのではないかと・・・と思っています。4月はカレーライス、マーボー豆腐、わかめごはんなど給食定番メニューが目白押しでした。5月の給食も、炊きこみいなり、揚げパン、味噌かつ丼など、リクエスト給食に名前があたりそうなメニューを予定しています。みなさんの健康と成長のために、しっかり食べてほしいと願っています。