

給食だより

2023年2月28日

札幌市立篠路西中学校

札幌市立屯田北中学校

お赤飯に思いを込めて・・・

7日（火）の給食は、お赤飯の予定です。

日本では、お祝い事の時お赤飯を炊く風習があります。

赤飯の起源は「赤米（外側が赤い米）」といわれています。

日本に伝えられた当初の赤米はあまり実がならず、とても貴重なものでした。そのため、ハレの日（行事や神事を行う時）の神様のお供え物として豊作祈願や感謝、家族の健康を祈る際に用いられていました。その後、赤米からもち米に小豆やささを混ぜ、赤い色をつけた赤飯へと変わっていきました。ご飯の赤色は、火や太陽をあらわし、邪気を払うといわれており、現代まで引き継がれているようです。また、赤飯にごまをふりかけるのは、白いごはんを赤くしたことを神様に「ごまかす」ためといういわれもあるそうです。



北海道限定??あま〜いお赤飯

北海道のお赤飯は甘納豆を使うのが特徴、というのには有名ですね。甘納豆の赤飯は、札幌市内の料理研究家によって広められたのが始まりといわれています。道内圏を中心に親しまれ、また青森県の一部でも食べられているそうです。

食紅を使って色をつけているのも特徴のひとつです。日本のほとんどの地域では、赤飯を作る時、小豆は事前に水に浸して吸水したものを下茹でします。そうすると赤茶色の色素が煮汁に溶けだし、この煮汁にお米を浸しておくことで赤飯の色をつけます。しかし甘納豆を用いる場合はこの作業がなく、煮汁で着色できないため、食紅を使って色をつけるのです。

7日の給食でも、甘いあずきの入ったお赤飯が登場します。

1年間の食生活を振り返ってみましょう！

自分ができたことに○（できた）、△（時々できた）、×（できなかった）の印をつけ、振り返ってみましょう。

毎日朝ごはんを食べた。 	間食は時間と量を決めて食べることができた。 	食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた。 	給食当番や家でのお手伝いを積極的に行えた。 	行事食や郷土料理について理解が深まった。 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
よく噛んで食べるよう心がけた。 	嫌いなものでも頑張って食べた。 	栄養バランスを考えて食事をした。 	食事のマナーを守って食べた。 	食事の前はきちんと手を洗った。 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

「同じ釜の飯を食った仲」であるということ

「同じ釜の飯を食う」とは「生活を共にし、苦楽を分かち合った親しい仲」であるという意味で使われる言葉です。私達も毎日仲間が盛ってくれた食事を同じ仲間と食べています。

その中で、「自らの意思で当番を手伝おうとする姿」や「おかわりのじゃんけんで盛り上がる姿」、「給食の話で楽しむ姿」など様々な姿が見受けられ、仲間と食卓を囲む場とは「互いの存在を高め合い、成長できる」大切な場所だといえます。

この1年を共に過ごし「同じ釜の飯を食う」ことができた仲間の存在を大切に、給食時間を絆を深める場として活用してほしいと願っています。そして3年生は残り少ない給食を楽しんでください！

3月 よていこんだて

月		火		水		木		金	
 祝ご卒業 期間限定パッケージと なって登場します!! 徳島県特産物の“すだち”と 3年生の“巣立ち”をかけて 卒業をお祝いします🍀 未来へステキに羽ばたいてね♪ 				1809kcal	2834kcal	3786kcal			
きつねうどん		赤飯		豚ミックス丼		揚げパン		焼豚チャーハン	
アメリカンドッグ		サケフライ		味噌汁		イタリアンスープ		エビフライ	
枝豆		ごま和え		りんご		あさりのサラダ		フルーツ白玉	
		すだちゼリー				アイスクリーム			
ソフトうどん・油揚げ・鶏むね肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまごだけ・ほうれん草・唐辛子・ポークウインナー・小麦粉・ベーキングパウダー・全卵・牛乳・なたね油/枝豆		うるち米・もち米・食紅・甘納豆・黒ゴマ/サケフライ・なたね油/小松菜・もやし・白ごま/すだちゼリー		白飯・豚もも肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・なたね油・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・サラダ油・白ごま/豆腐・小松菜・えのきだけ・味噌/りんご		コッペパン・なたね油・きな粉・グラニュー糖/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・パセリ・アルファベットマカロニ・黒こしょう・鶏がらスープ/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・サラダ油・からし・ごま油・白ごま/アイスクリーム		胚芽米・大麦・サラダ油・豚肩肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油・黒こしょう/エビフライ・なたね油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・なつみかん缶・白玉もち	
13748kcal	14	卒業式総練習 給食なし		卒業式		16897kcal	17758kcal		
味噌ラーメン						メンチカツバーガー		ご飯	
大学芋						ポーククリームシチュー		スンドゥブチゲ	
いちご						清見オレンジ		ひじき春巻	
						スライスチーズ		ナムル	
ソフトラーメン・豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・白ごま・味噌・トウバンジャン・ごま油・豚肩肉・もやし・玉ねぎ・メンマ・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ・鳥がら・豚骨/さつまいも・なたね油・水あめ・黒ごま/いちご						横割パンズ・メンチカツ・なたね油・ケチャップ・ウスターソース・からし/豚肩肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・サラダ油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白こしょう・鶏がらスープ/清見オレンジ/スライスチーズ		白飯/豆腐・豚肩肉・しょうが・にんにく・トウバンジャン・サラダ油・味噌・ごま油・あさり・にんじん・玉ねぎ・えのきだけ・にら・鳥がら/ひじき春巻・なたね油/ハム・小松菜・もやし・にんじん・ごま油・トウバンジャン・白ごま	
20760kcal	21	春分の日		22752kcal		23888kcal	24	修了式・離任式 給食なし	
パスタシーフードトマトソース				ご飯		ロールパン			
バジルポテト				豚汁		チキングラタン			
温州みかんゼリー				鶏肉の照り焼き		ホッケフライ			
				のりとあさりの佃煮		黄桃缶			
ソフトパスタ・ベーコン・むきえび・たんざくいか・あさり・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・ウスターソース・中濃ソース・黒こしょう・鶏がらスープ/じゃがいも・なたね油・にんにく・オリーブ油・バジル・黒こしょう/温州みかんゼリー				白飯/豚肩肉・豆腐・じゃがいも・板こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・サラダ油・味噌・唐辛子/鶏もも肉・しょうが・片栗粉・白ごま/あさり・しょうが・もみのり・ひじき・水あめ		ロールパン/鶏もも肉・玉ねぎ・マカロニ・マッシュルーム・にんじん・サラダ油・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白こしょう・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ/ホッケフライ・なたね油/黄桃缶			

☆牛乳は、毎日 200mL（1本）つきます。

☆日付の横の数字は、総エネルギー量を表しています。

☆給食で使用している主な食材を明記してあります。

予算や時季、その他の関係で、果物に変更になることもありますのでご了承ください。

☆あさり、ししゃも等の海産物全般について・・・小さなかに、えび、貝殻等が混入している場合があります。

☆アレルギー関係で使用する予定の食材名を記載しています。調味料や加工食品については一部を除き記載していません。

ご不明点、ご心配な点などがありましたら、屯田北中栄養教諭 千田までお問い合わせください。（775-5111）