



令和7年(2025年)2月28日発行
札幌市立柏丘中学校

3月号

早いもので、今年度も残すところあと1か月となりました。寒さの中にもすこしずつ春の訪れを感じる季節です。3年生にとっては中学校生活も残り少なくなりました。小学校の時から9年間食べ続けてきた学校給食ともお別れです。卒業式の前日は給食がありませんので、最後の給食は12日(水)になります。

お祝いの気持ちを込めて

中国から伝わった「赤米(外側が赤い米)」が赤飯の起源と言われています。

赤米は収穫量がとても少なく、とても貴重な物でした。そのため、ハレの日(行事や神事を行う時)や豊作祈願に神様のお供え物として用いられていました。

赤飯



江戸時代の終わり頃から、もち米に小豆やささを混ぜて赤い色をつけた赤飯を食べるようになりました。

給食室では、大きな蒸し布でもち米を包んで釜で蒸し上げ、小豆の甘納豆を入れて作ります。小豆や金時豆の甘納豆を入れる甘い赤飯は北海道ならではの!

赤飯の赤色は火や太陽を表し、邪気を払う考えられており、お祝い事の席で食べる風習が現代まで引き継がれています。

すだちゼリー



中学校からの『巣立ち』にかけて、すだち果汁が入ったゼリーを食べます。すだちは徳島県で生まれたくだもので、外側の皮が緑色をしています。すだちの爽やかな香りと甘酸っぱさが特長です。



自分の成長を知り、健康によい食事を意識した生活ができるようになろう

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べたものから作られています。また体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けているのです。このとき食べ物からの栄養素が使われるのです。

腸は数日、皮ふは約22日、血液は100~120日、骨は約5か月かかります。まさに「健康は1日にして成らず」です。ここから「1日1食、バランスのよい食事を心がけることが大切」という健康のための大命題が導かれています。食は生きていくうえでの楽しみでもあります。しかし、食べたいものだけを好きに食べていたら、栄養が偏り、日々生まれ変わる体に必要な栄養素を補給できないリスクが高まります。



中学校を卒業して新生活が始まると、自分で食事を選ぶ機会が増えると思います。食事の時間が不規則になってしまうこともあるかもしれませんが、自分のために食べることができる人、食べることを楽しめる人であってほしいと思います。ご卒業おめでとうございます!





★牛乳は毎日200mL つきます。
 ★献立の下段は、使用する主な食材（調味料等を除く）です。
 ★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ★あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般について、小さなえび、かにが混入している場合があります。
 ★アレルギー表示
 ●卵使用 ★牛乳・乳製品使用 ☆柑橘系以外の果物使用

月	火	水	木	金
3 3年給食なし 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 りんご	4 3年給食なし パスタミートソース コロコロサラダ	5 鮭ちらし すまし汁 チキンナゲット	6 ごはん マーボー豆腐 揚げえびシュウマイ 切り干し大根のナムル	7 揚げパン ポテトスープ ラーメンサラダ
精白米・豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・白ごま/キャベツ・油揚げ/りんご	ソフトパスタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・しょうが・パセリ/ハム・高野豆腐・きゅうり・人参・ホールコーン・白ごま	精白米・大麦・紅鮭・椎茸・かんぴょう・人参・ほうれん草・白ごま/豆腐・わかめ・椎茸・長ねぎ/鶏肉・おから・小麦粉・米粉・クラッカー・パン粉	精白米/厚揚げ・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・椎茸・赤みそ・黒砂糖・豆板醤・ごま油・片栗粉/えび・イトヨリダイ/切り干し大根・ほうれん草・人参・ハム・白ごま	ソフトフランス・シナモン・グラニュー糖/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ホールコーン・パセリ/ラーメン・きゅうり・人参・ホールコーン・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 デコポン	12 赤飯(甘納豆) けんちん汁 ●ザンギ すだちゼリー	13 卒業式総練習 	14 卒業式 
精白米・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・カレールウ/キャベツ・人参・ホールコーン	ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・白ごま・もやし・玉ねぎ・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・ごま油・ごま/じゃがいも・きなこ・きび砂糖・塩/デコポン	もち米・食紅・甘納豆・黒ごま/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/鶏肉・卵・生姜・にんにく・片栗粉/すだちゼリー		
17 ごはん 肉じゃが ぶりスパイス揚げ 磯和え	18 関西風きつねうどん ごまポテト りんご	19 焼豚チャーハン ★カレーコロッケ ☆フルーツミックス	20 春分の日 	21 ●★黒コッペパン ★チキングラタン 小松菜とコーンのサラダ パイン缶 黒コッペパン/鶏肉・玉ねぎ・マカロニ・マッシュルーム・人参・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・粉チーズ・パン粉/パセリ/ハム・小松菜・ホールコーン/パイン缶
精白米/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白滝・水煮大豆・さやいんげん・たまごたけ・椎茸・生姜・赤みそ・黒砂糖/ぶり・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉/ほうれん草・もやし・のり	ソフトめん・小揚げ・鶏肉・つと・椎茸・長ねぎ・ほうれん草・薄口醤油/じゃがいも・すりごま・きび砂糖・塩/りんご	胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・ホールコーン・椎茸/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・牛乳/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶		
24 豚すき丼 みそ汁 おひたし	25 修了式 	3月24日(火)で、今年度の給食が終了します。1年間、本校の学校給食、食育の取組に深いご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。来年度も職員一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくり、子どもたちの心と体を育む食育に力を注いでいきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。 		
精白米・豚肉・白滝・玉ねぎ・筍・たまごたけ・ほうれん草/もやし・油揚げ/小松菜・白菜・糸かつお				