

# いただきます

令和7年(2025年)2月28日  
札幌市立北野台中学校  
札幌市立平岡中学校



早いもので、今年度も残すところひと月となりました。2月も後半になってからの雪が多い毎日ですが、来週は3月！春！です。元気に学年末を迎えられるよう、睡眠・休養・食事をきちんととり、生活リズムを整えて過ごしたいものです。

今年度も……

## 学べる給食に……!

今年度も、毎日『給食メモ』を発行してきました。(何度かお休みしました。)'今日の給食は……'という書き出しで、献立の由来、栄養、食材のことなどを綴ってきました。給食時間中、時間をとって読んだり、テレビに映したり、教室や廊下に掲示したりと活用を工夫しながら、食について学ぶ時間となりました。1年間の学びを振り返ってみます。

### 4月

新1年生にとって、中学校での初めての給食は『焼豚チャーハン』でした。小学校と比べても、さほど変わり映えはしないと思うのですが、いかがでしょうか?!給食はあと3年間続きます。忙しい中学校生活の中でホッとできる時間であれば……と願っています。

### 6月

今年度は『減塩』をテーマに進めてきました。栄養教諭から放送で減塩についての話を2か月に1回くらいのペースで行い、プリントも配布しています。現在、日本人の食塩摂取量1日に一人当たり、9.7gですが、目標値より多いです。食塩のとり過ぎは高血圧をはじめ、数々の生活習慣病を招きます。中学生のうちから薄味になれ、減塩生活を進めていけるよう指導していきます。

### 7月

『さっぽろフードリサイクル』は20年ほど続いている事業です。栽培される野菜は、レタス、とうもろこし、玉ねぎなどで、学校給食に使用されています。しかし、レタスなどは昨年今年度と猛暑のため、供給停止という事態になっています。いつも、物が普通に手に入り、食べることができることは、本当は大変なことであることをぜひ知ってもらいたいと思います。

### 9月

清田区の小・中学生にとってはおなじみの『ポースターほうれんそう』ですが、区民の間にも知名度が上がっているらしく、学校給食を離れた高校生などから問い合わせもきているといううれしいお話が聞かれました。大都市でありながら、畑も多いこの清田区では『ポースターほうれんそう』をはじめ『白ごぼう』『ミニトマト類』『とうもろこし』などいろいろな野菜が栽培されています。生産者のみなさんやJAの方のご協力のもとに、学校給食にも供給されて、地産地消の取組を推進しています。

### 11月

11月には毎年『給食週間』を行っています。お好みメニューアンケートは、chromebookを使い、即座に結果がわかります。例年、不動の1位とされていた『とりめし』は北野台中のアンケートでは2位になっています。(両校合わせると1位)来年はどうなるのか楽しみです。また、今年も給食週間特別号のお便りを3号発行しました。少しでも給食について知って、おいしく食べてほしいと思っています。

### 12月

3日の青のりポテトに使用したじゃがいもは、無償提供された『イエスクリーン農作物』です。土壌改良により、ふだん使用する農薬の量を極力減らして栽培されたじゃがいもです。味は普段のじゃがいもと変わらず、生態系と地球環境に配慮した環境保全型農業をみなさんにも知ってもらえるよう給食メモ等でお知らせしました。

### 9月~10月

本来ならば新米の季節。しかし、令和の米騒動かと思うほど、店頭から米が消えました。現在2月段階で、量はともかく、価格の高騰は続いています。給食のお米は安定供給されていますので、安心して食べてほしいです。本来契約している品種の『ななつぼし』はなく、代わりに『ゆめぴりか』が供給されています。

### 1月から3月

正月から3月の献立は、日本に古くから伝えられる行事食を組むようにしています。お雑煮を模した『白玉汁』出世魚で縁起の良い『ぶりの照り焼き』そして水引からきているという『紅白なます』を提供しました。生徒のみなさんの反応は、紅白なますは人気があったとは言えないようでした。(残念……)2月はいわしを使った節分のメニュー、昨日はひな祭りに関連した鮭ちらし、次ページに記載したお赤飯へと続き、3年生の卒業をお祝いします。

# 3月のこんだて



北野台中学校・平岡中学校

月	火	水	木	金
<b>3日</b> いりこめし レバー入りメンチカツ もやしのカレー和え (胚芽精米、おおむぎ、かたくちいわし煮干し、油揚げ、にんじん、ごぼう、むぎ枝豆)(牛肉、豚レバー、玉ねぎ、豚脂、牛脂、豚肉、大豆、パン粉、小麦粉、でん粉)(もやし、春雨、にんじん、きゅうり、ごま油)	<b>4日</b> ごはん 肉じゃが ぶりスパイス揚げ 磯和え <small>(ほうれんそう・もやし)</small> (米)(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しらたき、切り干し大根、さやいんげん、たまごたけ、しいたけ、しょうが、赤みそ)(ぶり、にんにく、しょうが、小麦粉、でん粉)(ほうれんそう、もやし、のり)	<b>5日</b> ゆであげスパゲティ ミートソース コロコロサラダ (スパゲティ、オリーブオイル、パセリ)(豚肉、パセリ、セロリ、玉ねぎ、にんじん、大豆、マッシュルーム、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、トマピューレ、デミグラスソース)(高野豆腐、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま)	<b>6日</b> 肉炒め丼 みそ汁 <small>(油揚げ・キャベツ)</small> サケフライ (米)(豚肉、小松菜、メンマ、にんじん、もやし、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、でん粉、ごま油、ごま)(油揚げ、キャベツ、みそ)(鮭、小麦粉、パン粉、大豆、でん粉)	<b>7日</b> みそバターコーン ラーメン きなこポテト くだもの (ソフトラーメン)(豚肉、ホールコーン、バター、メンマ、にんじん、しょうが、にんにく、ごま、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれんそう、ごま油、みそ、トウバンジャン)(じゃがいも、きなこ)(清見オレンジ)
<b>10日</b> 赤飯 けんちん汁 ザンギ すだちゼリー (もち米、甘納豆、ごま)(鶏肉、こんにゃく、にんじん、豆腐、ごぼう、だいこん、長ねぎ)(鶏肉、しょうが、にんにく、でん粉、卵)(すだち果汁、水あめ)	<b>11日</b> カレーライス 小松菜とベーコンの サラダ (米)(鶏肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、セロリ、りんご、にんにく、しょうが、小麦粉、グリーンピース)(小松菜、もやし、バラベーコン、ごま)	<b>12日</b> ビビンバ カレーコロケ フルーツ白玉 (胚芽精米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、ほうれんそう、もやし、ごま、ごま油、トウバンジャン、唐辛子)(じゃがいも、豚肉、牛乳、玉ねぎ、パン粉、小麦粉)(みかん、パイナップル、黄桃缶、夏みかん缶、白玉もち)	<b>13日</b> 卒業式準備 	<b>14日</b> 卒業式 
<b>17日</b> わかめごはん さつま汁 ほっけカレー揚げ (胚芽精米、おおむぎ、わかめ、ごま)(鶏肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、しょうが、長ねぎ、みそ)(ほっけ、カレー粉、でん粉、小麦粉)	<b>18日</b> 豚すき丼 みそ汁 <small>(もやし・油揚げ)</small> おひたし (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)(油揚げ、もやし、みそ)(小松菜、白菜、糸かつお)	<b>19日</b> せわりコッペパン コーンシチュー 焼フランク もやしのごまサラダ (せわりコッペパン)(バラベーコン、ホールコーン、クリームコーン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳)(ポークウインナー)(ほうれんそう、もやし、にんじん、赤みそ、ごま、トウバンジャン)	<b>20日</b> 春分の日 	<b>21日</b> きつねうどん スパイシーポテト くだもの (ソフトめん)(油揚げ、鶏肉、つと、小松菜、長ねぎ、たまごたけ、しいたけ、トウガラシ)(じゃがいも、パセリ、カレー粉)(いよかん)
<b>24日</b> チキンウインナーライス えびシューマイフリッター ハムコーンサラダ (胚芽精米、おおむぎ、バター、トマトジュース、チキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース)(えび、イトヨリダイ、玉ねぎ、豚脂、パン粉、大豆、小麦粉、でん粉、小麦粉、牛乳、卵、ベーキングパウダー)(ハム、ホールコーン、キャベツ、ごま油)	<b>25日</b> 修了式 <div style="text-align: center;">  <p>10日(月)は3年生の卒業をお祝いして、お赤飯にしました。日本に最初に伝えられた米は『赤米』という赤い色をしたもので、蒸すと赤いごはんになりました。お赤飯はそのなごりであり、米が貴重だったこともあって、普段は食べずにとっておいて、大切な祝いごとやお祭りの時のみ食べていたようです。この日は3年生の卒業をお祝いして給食室一同、心をこめてお赤飯を作りたいと思います。</p>    </div>	<div style="text-align: center;">  <p>祝</p> </div>		

昔の言葉で言えば「同じ釜のめしを食った・・・」北野台中と平岡中……。3年生のみなさんは、12日のビビンバで9年間(約1600回)の給食とは、お別れになります。そのうちの何年間は黙食や分散登校などで、楽しい給食時間とはいえない日々もありましたが、少しでも良い思い出が残る給食であったとしたら、大変うれしいです。これからは、それぞれの進路により、お弁当だったり、外食だったりして、自分で食事を選択するという機会も増えると思います。そのような時は、給食のことも参考にして、バランスのとれた食事を心がけてください。みなさんの健康を願っています。