

いただきます

令和8年(2026年)2月20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月も雪が多い毎日でしたが、再来週は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。(なぜか昨年と同じ!)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

『減塩』をテーマにした食の指導は2年目がスタートしました。栄養教諭から『減塩について』の放送を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。一人当たり、1日に摂取する食塩量は、15才以上で大幅に高くなり、給食から離れる頃が転機となってしまいう傾向があります。生涯にわたって、減塩生活を進めていけるよう小・中学生のうちから指導していきます。

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、学校給食で使用されています。今年度は猛暑にもかかわらず供給停止にもならず、おいしいレタスをしっかりと2回も食べることができました。

9月

清田区の小・中学生にとってはおなじみの『ポーラスターほうれんそう』。今年もいろいろな料理で、いただきました。給食時間中、ポーラちゃんの歌を放送した時に、「またか……。」と書いていた生徒も、「卒業したら聞けなくなるよ。」という担任の先生の声がけで、改めてしっかりと聞いてくれたという話を聞き、うれしく思いました。大都市でありながら、畑も残っているこの清田区を大切に思う気持ちをいつまでも忘れないでほしいと思います。

11月

11月には毎年『給食週間』を行っています。今年度はお好みメニューアンケートをとらなかったのですが、例年、リクエストの多い『とりめし』、『味噌バターコーンラーメン』『ごまザンギ』『アイスクリーム』をメニューに組み込みました。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います。

10月

27日のキャロットケーキに使用したにんじんは、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にんじんです。味は普段のにんじんと変わらず、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

本来なら新米の季節ですが、給食は入札が終わってからのなので、例年12月が新米の季節です。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、安心して食べてください。『ななつぼし』と『ゆめぴりか』の2品種が供給されています。

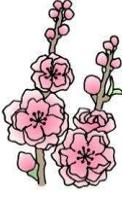
1月から3月

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、来週はひな祭りに関連したちらし寿し、3月は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
<p>23日</p> 	<p>24日 ちらし寿司 レバー入りメンチカツ おひたし(なばな)</p> <p>(胚芽精米、おおむぎ、かんぴょう、油揚げ、つと、にんじん、しいたけ、ひじき、ごま、のり)(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)(なばな、もやし、糸かつお)</p>	<p>25日 ゆであげスパゲティ ミートソース フレンチポテト ヨーグルト</p> <p>(スパゲティ、オリーブオイル、パセリ)(豚肉、セロリー、玉ねぎ、にんじん、大豆、マッシュルーム、しょうが、にんにく、小麦粉、トマトピューレ、デミグラスソース)(じゃがいも)(ヨーグルト)</p>	<p>26日 揚げパン ワントンスープ 小松菜サラダ いちごのデザート</p> <p>(ソフトフランスパン、グラニュー糖、シナモン)(ワントン、玉ねぎ、にんじん、豚肉、しょうが、にんにく、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、ごま油)(小松菜、春雨、ハム、ひじき、ごま油)(いちご、いちご果汁)</p>	<p>27日 スタミナ丼 みそ汁(だいこん・油揚げ) くだもの</p> <p>(米)(豚肉、にら、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、だいこん、みそ)(パイン缶)</p>
<p>3月2日 沖縄そば サーターアンダギー くだもの</p> <p>(ソフトラーメン)(豚肉、メンマ、にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ、小葱、ほうれんそう)(じゃがいも、きなこ)(パイン缶)</p>	<p>3日 わかめごはん 豚汁 さんまのかば焼き</p> <p>(胚芽精米、おおむぎ、わかめ、ごま)(豚肉、じゃがいも、豆腐、こんにゃく、玉ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、しょうが、長ねぎ、みそ)(さんま、小麦粉、でん粉、しょうが、ごま)</p>	<p>4日 ピリカラチキン丼 みそ汁(じゃがいも・にら) くだもの</p> <p>(米)(鶏肉、しょうが、小麦粉、でん粉、厚揚げ、たけのこ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、トウバンジャン、にんにく、オイスターソース)(じゃがいも、にら、みそ)(清見オレンジ)</p>	<p>5日 レーズンパン イタリアンスープ カレーコロッケ フルーツゼリー</p> <p>(レーズンパン)(バラベーコン、じゃがいも、マカロニ、ホールコーン、にんじん、玉ねぎ、パセリ)(じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、牛乳、小麦粉、生パン粉)(みかん、パイン、黄桃缶、りんごジュース、寒天)</p>	<p>6日 赤飯 けんちん汁 ザンギ すだちゼリー</p> <p>(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)</p>
<p>9日 みそバターコーン ラーメン キャロットケーキ くだもの</p> <p>(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)(にんじん、小麦粉、卵、牛乳、バター、ホットケーキミックス、スキムミルク、ベーキングパウダー)(いよかん)</p>	<p>10日 とりめし ちくわのチーズ詰めフライ ごま和え(ほうれんそう、白菜)</p> <p>(胚芽精米、おおむぎ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ)(ちくわ、チーズ、パン粉、卵、小麦粉)(ほうれんそう、白菜、ごま)</p>	<p>11日 カレーライス 野菜のしょうゆ漬け アイスクリーム</p> <p>(米)(豚肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、セロリー、りんご、にんにく、しょうが、小麦粉、グリーンピース)(だいこん、きゅうり、にんじん、水あめ)(アイスクリーム)</p>	<p>12日 卒業式準備</p> 	<p>13日 卒業式</p> 
<p>16日 たぬきうどん チーズポテト くだもの</p> <p>(ソフトめん)(あさり、さくらえび、カタクチイワシ煮干し、にんじん、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、卵、鶏肉、ひじき、つと、小松菜、長ねぎ、たもぎたけ、しいたけ、トウガラシ)(じゃがいも、チーズ、バター、スキムミルク、牛乳)(ほっさく)</p>	<p>17日 五目ごはん みそ汁(小松菜・厚揚げ) 凍み豆腐の天ぷら</p> <p>(胚芽精米、おおむぎ、鶏肉、油揚げ、たけのこ、しらたき、たもぎたけ、にんじん、ひじき、しいたけ、ごぼう、グリーンピース)(厚揚げ、小松菜、みそ)(高野豆腐、小麦粉、卵)</p>	<p>18日 和風そぼろごはん みそ汁(たもぎたけ・玉ねぎ) ほっけカレー揚げ</p> <p>(米、)(鶏肉、焼き豆腐、ひじき、にんじん、しいたけ、油揚げ、切り干し大根、しょうが、ごぼう、ごま、みそ)(たもぎたけ、小松菜、玉ねぎ、みそ)(ほっけ、小麦粉、でん粉)</p>	<p>19日 背割コッペ コーンクリームスープ チリドック・チーズ くだもの</p> <p>(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、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、玉ねぎ、ピューレ、チリパウダー)チーズ(甘夏柑)</p>	<p>20日 春分の日</p> 
<p>23日 ゆであげスパゲティ ボンゴレソース スパイシーポテト くだもの</p> <p>(スパゲティ、オリーブオイル、パセリ)(あさり、セロリー、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、トマトピューレ、トマトホール、みそ)(じゃがいも、パセリ、チリパウダー)(清見オレンジ)</p>	<p>24日 コーンピラフ 白身魚フライ 小松菜サラダ</p> <p>(胚芽精米、おおむぎ、ベーコン、バター、ホールコーン、にんじん、玉ねぎ、パセリ、マッシュルーム)(真鱈、小麦粉、卵、パン粉)(小松菜、ひじき、春雨、ハム、ごま油)</p>	<p>25日</p> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>祝</p> <p>6日(金)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、普段は食わずにとっておいて、大切なお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>  <p>祝</p> </div>	<p>祝</p> <p>祝</p>	