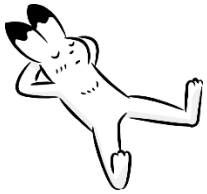
2月の予定こんだて

月	火	水	木	金
3日 ごはん マーボー豆腐 ししゃもからあげ いそあえ	**4日** ゆであげミートソース きなこポテト パイン缶詰	**5日** 平和通小２年生給食なし たきこみいなり いわしのカリカリフライ おひたし 	**6日** とり天丼 きのこ汁 ごまあえ	**7日** ツイストパン クリームシチューカレー風味 あさりのスパゲティサラダ いよかん
木綿豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、長ねぎ、干しいたけ、片栗粉／カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉／小松菜、白菜、のり	スパゲティ、パセリ、豚肉、玉枝義、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース／じゃがいも、きな粉／パイン缶詰	胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、干しいたけ、ひじき、ごま、焼きのり／いわしのカリカリフライ／なばな、もやし、糸かつお	鶏肉、生姜、にんにく、卵、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー／ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ／小松菜、もやし、ごま	豚肉、セロリ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、カレールウ、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ／あさり、生姜、スパゲティ、きゅうり、人参、ごま／いよかん
10日 ごはん 大豆フレークのすまし汁 ひじき春巻き ナムル	**11日** 建国記念日 	**12日** 本郷小５・６年スキー学習 平和通小２・３年スキー学習 チキンウインナーライス ほっけのごまフライ フルーツミックス	**13日** かきあげ丼 みそ汁 からしあえ	**14日** 角食 ワンタンスープ コーンフライ チョコクリーム
大豆フレーク、木綿豆腐、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、片栗粉／ひじき春巻き／小松菜、もやし、人参、ごま		胚芽精米、大麦、バター、トマト缶詰、チキンウインナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリンピース、ケチャップ／ほっけ、小麦粉、卵、パン粉、ごま／みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	えび、あさり、さくらえび素干し、玉ねぎ、人参、ごぼう、小松菜、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、片栗粉／豆腐、なめこ、長ねぎ／ちくわ、ほうれん草、キャベツ	ワンタン皮、豚肉、生姜、にんにく、メンマ、人参、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、ほうれん草／コーンフライ／豆乳、チョコレート、ピュアココア、コーンスターチ
17日 ごはん 厚揚げのカレーソース あげぎょうざ デコポン	**18日** きつねうどん ごまポテト パイン缶詰	**19日** 本郷小３・４年生スキー学習 深川めし みそ汁 とり肉のてりやき 	**20日** 豚ミックス丼 みそ汁 いよかん	**21日** 平和通小４・５・６年生スキー学習 かぼちゃパン ポーククリームシチュー チキンマリネサラダ みかん
厚揚げ、豚肉、人参、玉ねぎ、さやいんげん、生姜、にんにく、カレールウ、小麦粉、ケチャップ／ぎょうざ／デコポン	油揚げ、つと、干しいたけ、長ねぎ、たもぎたけ、ほうれん草／じゃがいも、ごま／パイン缶詰	胚芽精米、大麦、あさり、生姜、人参、ごぼう、小松菜／白菜、油揚げ／鶏肉、生姜、小麦粉、片栗粉、ごま	豚肉、生姜、厚揚げ、片栗粉、小麦粉、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、ごま／豆腐、塩わかめ、長ねぎ／いよかん	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク／鶏肉、生姜、片栗粉、キャベツ、人参、きゅうり、ごま／みかん
24日 振替休日 	**25日** 親子うどん スパイシーポテト はっさく 	**26日** 小松菜ピラフ 白花豆コロッケ フルーツカクテル	**27日** 豆とひき肉のカレー ごぼうチップサラダ	**28日** 大豆コロッケバーガー キャロットポタージュ いよかん
	卵、鶏肉、つと、干しいたけ、長ねぎ、ほうれん草、たもぎたけ、片栗粉／じゃがいも／はっさく	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、小松菜／白花豆コロッケ／みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、りんごジュース	牛肉、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにく、いんげんまめ、パセリ、レーズン、小麦粉、ケチャップ／ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、ごま	大豆コロッケ／ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳／いよかん

＊牛乳（200ｍＬ）は毎日つきます。
＊主な使用食材は献立の下に記載してありますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい使用食材一覧をご希望の方は栄養教諭（西崎）までご連絡ください。
＊海産物（ししゃも・わかめ・あさり・しらす等小魚）には小さなエビ・カニ・貝殻が混入している場合があります。
＊果物は予定を載せています。市場の状況により変更する場合がございますので、ご了承ください。

2月 きゅうしょくだより

令和７年（2025 年）１月 31 日発行　札幌市立本郷小学校　札幌市立平和通小学校

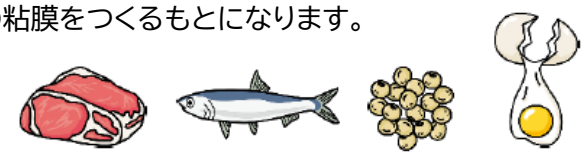
２月３日には立春を迎え暦の上では春になりますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。この時期にインフルエンザや風邪が流行するのは、気温が下がり空気が乾燥してウイルスが活発に活動するようになるからです。部屋の湿度を高くしたり、適度な換気をしたりすることはもちろん、体の免疫力を高める食事で病気を予防していきましょう。

ウイルスになんか負けないんジャー！

人の体には日内周期（にちないしゅうき）と呼ばれる１日の体のリズムが存在し、それにはホルモンの分泌が大きく関わっています。これによって、１食でも欠食してしまうと免疫低下や体脂肪の蓄積に繋がってしまいます。まずは、１日３食しっかり食べることを基本にバランスの良い食事を心がけていけると良いですね！

体をつくる良質なたんぱく質

体をつくるもとになるたんぱく質は、抵抗力を高めるのに役立ちます。また、たんぱく質はのどや鼻の粘膜をつくるもとになります。



ビタミンたっぷり旬の野菜・果物

旬の野菜や果物は、ビタミンAやビタミンCが豊富に含まれます。これらのビタミンは、粘膜を保護し、ウイルスが体内に侵入するのを防ぎます。

体を温める鍋料理

体を温めることで、血行がよくなり、疲労回復や病気の予防につながります。体を温める働きのあるしょうがやねぎを使った料理もおすすめです。

腸を元気にする発酵食品

納豆、みそ、ヨーグルトなどの発酵食品は腸内の善玉菌を増やします。腸内環境を整えることで、免疫力を上げることができるといわれています。

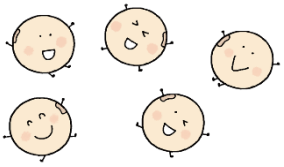
節分

今年の節分は 2/2(日)、
節分献立は 2/5(水)です！

節分はもともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、季節が変わる節目の日のことをいいます。現在では立春の前日だけをいうようになりました。

節分の豆まきは、災いや病気を鬼に見立て、豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声は地域によって違いがあるそうです。

大豆は畑のお肉



大豆は良質なたんぱく質を多く含んでいるため「畑のお肉」と呼ばれます。豆腐や納豆だけでなく、醤油・みそなどの調味料にも使われている。日本には欠かせない食品です。

今年の恵方は
「西南西」です！