

2月

給食だより



札幌市立明園中学校・札幌市立札幌北中学校

2025・1・30

免疫力を高めるポイント

風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの流行がみられます。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなったり、治りにくくなったりします。日頃の食事からしっかり栄養をとり自己免疫力を高めていきましょう。



その1

栄養バランスを大切に！

主食・主菜・副菜をそろえて食べると、栄養バランスも整えやすくなります。

主菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)
たんぱく質が多く含まれます。たんぱく質は免疫細胞の主な原料となります。



副菜

(野菜、きのこ、海藻など)
ビタミンやミネラルを多く含み、免疫力を高める働きがあります。

主食

(ごはん・パンなど)
炭水化物を多く含み、体内でエネルギー源になります。

汁物

入れる具材によって、主菜にも副菜にもなります。味噌などの発酵食品は腸内環境を整えます。

その2

積極的にとりたい栄養素

ビタミンA

皮膚やのどの粘膜を健康に保ち、風邪やウイルスに対する抵抗力を高めます。



(にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・レバーなど)

ビタミンC

寒さやストレスへの抵抗力を高め、疲労回復にも役立ちます。



(ブロッコリー・ピーマン・じゃがいも・くだものなど)

発酵食品・食物繊維

免疫細胞の60～70%は腸に存在していると言われ、腸内環境を整えることで免疫力を高めることにつながります。発酵食品には善玉菌(乳酸菌・納豆菌、ビフィズス菌など)が含まれ腸内環境を整え、食物繊維は便通を整え善玉菌を増やす効果があります。

(発酵食品～ヨーグルト・納豆・味噌・キムチなど)
(食物繊維～野菜・海藻・きのこ・豆類・穀類など)



その3

体を温めましょう

体温が下がると免疫細胞の働きも低下すると言われています。体温が低い朝にはスープなどの温かい食事で体を温め、朝食から免疫力を高めていきましょう。



鍋などの温かい食事も体を温めます。

しょうがには血行を促進して体を温める効果があります。



2月の予定献立

月	火	水	木	金
3 ・バターコーン ラーメン ・青のりポテト ・黄桃缶	4 ・たきこみいなり ・いわしの みぞれかけ ・からし和え	5 ・豚ミックス丼 ・味噌汁 (豆腐・わかめ) ・デコポン	6 ・横割りパンズ ・麦入り 野菜スープ ・レバー入り ハンバーグ ・りんご	7 ・ごはん ・豚汁 ・ほっけカレー揚げ ・のりと あさりの佃煮
豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・長ネギ・コーン・わかめ・バター/冷凍フレンチポテト・あおのり	胚芽精米・大麦・油揚げ・にんじん・干しいたけ・ひじき・ごま・のり/いわし・小麦粉・かたくり粉・大根・しょうが/ハム・小松菜・もやし	豚肉・しょうが・かたくり粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・だけのこ・にんじん・ピーマン・ごま/豆腐・わかめ・長ネギ・味噌	ベーコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦・牛肉・玉ねぎ・豚肉・豚レバー・でん粉・ケチャップ	豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ネギ・しょうが・味噌/ほっけ・カレー粉・小麦粉・かたくり粉/あさり・しょうが・のり・ひじき・水あめ
10 ・パスタ - カレーソース ・フレンチポテト	11 建国記念の日 	12 ・ごぼうピラフ ・野菜コロッケ ・フルーツカクテル	13 ・背割りコッペ ・コーンシチュー ・焼きフランク ・もやしの ごまサラダ	14 ・豚すき丼 ・味噌汁 (高野豆腐・小松菜) ・りんご
豚肉・大豆・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・りんご・セロリ・しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ/冷凍フレンチポテト		胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・にんじん・にんにく・コーン・パセリ/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・にんじん・グリーンピース・脱脂粉乳・小麦粉・パン粉・ごま/くだもの缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・梨・なつめかん)・りんごジュース	コーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳/ホークウィンナー・ケチャップ/小松菜・もやし・にんじん・味噌・豆板醤・ごま油	豚肉・しらたき・玉ねぎ・だけのこ・たまごだけ・ほうれん草/凍り豆腐・小松菜・味噌
17 ・五目うどん ・チーズポテト ・パイン缶詰	18 ・チキンウィナー ライス ・北海道ブリカツ ・小松菜と ベーコンのサラダ	19 ・ごはん ・味噌きのこ汁 ・とり天 ・おひたし	20 ・ロールパン ・クリームシチュー カレー風味 ・あさりサラダ ・いよかん	21 ・ごはん ・豆腐の オイスターソース煮 ・子持ちカラフト ・ししゃものピリカラ揚げ ・ナムル
鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・小松菜・ごぼう・長ネギ・干しいたけ・たまごだけ/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク	胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・チキンウィナー・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ/のり・パン粉・小麦粉・大豆油・とうもろこし/でん粉・じゃがいも/でん粉・さつまいも/でん粉・ライ麦粉・コーンフラワー/ベーコン・小松菜・もやし・ごま	ひなしめじ・えのきだけ・なめこ・にんじん・大根・ごぼう・長ネギ・油揚げ・味噌/鶏肉・しょうが・にんにく・小麦粉・卵・かたくり粉・ベーキングパウダー/小松菜・もやし・糸かつお	豚肉・カレー粉・セロリ・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・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・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごま油・ごま	豆腐・豚肉・ピーマン・長ネギ・にんじん・だけのこ・しょうが・にんにく・オイスターソース・かたくり粉/子持ちカラフト/ししゃも・かたくり粉・小麦粉・豆板醤/ハム・ほうれん草・もやし・にんじん・ごま油・豆板醤・ごま
24 振替休日 	25 ・とりめし ・高野豆腐の フライ ・磯和え	26 ・ごはん ・さつま汁 ・イカフライ ・おかかふりかけ	27 ・コッペパン ・ポテトグラタン ・小松菜サラダ ・パイン缶詰	28 ・豆とひき肉の カレー ・ごぼうチップ サラダ
	胚芽精米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/凍り豆腐・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉/小松菜・もやし・のり	豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ネギ・しょうが・味噌/いわし・パン粉・小麦粉・でん粉/しらす干し・糸かつお・のり・ごま	ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パン粉・パセリ/ハム・緑豆はるさめ・ひじき・小松菜・ごま油	牛肉・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・いんげんまめ・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・トマト缶詰・ケチャップ・味噌/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・ごま

☆食材の一部を掲載しています。調味料や少量で表示していない食材があります。流通や天候の影響（青果物など）で変更の場合もありますので、ご了承ください。献立材料欄のノは、献立の区切りです。

☆小魚（しらす干しなど）や海藻、あさり、ししゃも等の海産物にえび・かになどが混入していることがありますのでご了承ください。

☆柑橘類の種類は変更になる可能性があります。