

給食だよい

2026年(R8)1月29日
札幌市立平岡中央中学校
札幌市立青葉中学校

～2月3日は「節分」です～

みなさんのご家庭では、豆まきをしますか？豆まきには、その年の厄払いをする意味合いがあります。この習慣は、室町時代から始まったといわれています。昔の人は、私たちの体や生活に、災いをもたらすものを「厄」と考え、その厄をもってくのが鬼であると考えていました。ですから、節分の日に豆まきをすることで、その厄を追い払おうとする習慣が始まったようです。



寒はスゴイ！？大豆の歴史

北海道では落花生で豆まきをするご家庭が多いですが、もともとは炒った大豆をまき、年の数+1粒を食べると、病気にかかるないと言われてきました。

大豆は、約1500年前から食べられていたそうです。現在は、豆腐や醤油、味噌など、日本の食卓には欠かせない食品を作る原料として、大豆は私たちの食生活を支えてくれています。

今年の恵方は「南南東」

恵方とは、その年の干支によって定められた、最も良い方角を指します。願い事を思い浮かべながら、無言で切り分けられない太巻き寿司を食べると願いが叶うかもしれません。



地域によって、節分の習慣が様々

節分というと、豆まきをしたり、恵方巻きを食べたりすることが多いですが、大阪や京都などの関西では、節分の日に、ひいらぎ 桧の枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払うという習慣もあります。これはひいらぎ 桧の葉がトゲトゲしていて、鬼の目に刺さったらひとたまりもないことと、鬼はいわしを焼いた時の煙が苦手と言われていることからです。

札幌市学校給食栄養士会のホームページのご案内

札幌市内の小中学校に働く栄養教諭・栄養士の研究団体のホームページです。
給食の人気レシピの紹介や給食クイズなどが掲載されています。是非ご覧ください。



<https://www.s-eiou.com>



2月の予定献立

- 牛乳は毎日つきます。●天候や気温の影響で、食材が変更になる場合があります。
- 魚の切り身、わかめなどの海産物に、小さなカニやエビが混入・付着している場合があります。

月	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ご飯 スンドゥブチゲ ほっけのオートミール フライ せとか	しょうゆラーメン おさつフリッター 黄桃缶	たきこみいなり 十勝大豆コロッケ しょうが和え	キーマカレー バンバンジーサラダ パイン缶詰	横割パンズ コーンシチュー ハンバーガー ^{スライスチーズ} グレープゼリー
白飯 / 豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、サラダ油、醤油、赤みそ、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのきだけ、にら、鶏がら、煮干し/ほっけ、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉/せとか /	ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、サラダ油、つと、もしやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、塩わかめ、醤油、鶏がら、豚骨、煮干し/さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、全卵、牛乳/黄桃缶詰 /	米、大麦、上白糖、油揚げ、人参、干しこいだけ、ひじき、醤油、きび砂糖、白ごま、あまのり/十勝大豆コロッケ/小松菜、もしやし、しょうが、醤油/	白飯、豚肉、牛肉、玉ねぎ、人参、セロリー、もしやし、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、サラダ油、小麦粉、カレー粉、トマト缶詰、ケチャップ、醤油、赤みそ/鶏肉、はるさめ、もしやし、きゅうり、長ねぎ、しょうが、醤油、赤みそ、きび砂糖、トウバンジャン、ごま油、白ごま/パイン缶詰/	横割パンズ/ホールコーン、クリームコーン、ペーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳/ハンバーグ、ケチャップ、きび砂糖、からし/スライスチーズ/ぶどうジュース、粉寒天、上白糖/
9日	10日	11日	12日	13日
とりめし シュウマイフリッター (えび入り) ごま和え	カレーうどん ごまみそポテト デコポン			ツイストパン あさりのチャウダー ^{白花豆コロッケ} りんご 3年 給食なし
米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、サラダ油、醤油、きび砂糖/えびシュウマイ 小麦粉、ベーキングパウダー、全卵、牛乳/ほうれんそう、白菜、白すりごま、醤油、きび砂糖/	ソフトめん、鶏肉、つと、油揚げ、人参、玉ねぎ、ごぼう、干しこいだけ、ほうれん草、たもぎたけ、長ねぎ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、醤油、きび砂糖、カレールウ、かたくり粉/じゃがいも、赤みそ、黒砂糖、白すりごま/デコポン/	建国記念の日	1・2年 定期テスト 3年 私立高校入試下見	ツイストパン/あさり、ペーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/白花豆コロッケ/りんご/
16日	17日	18日	19日	20日
ご飯 芋団子汁 かれい唐揚げ おひたし	パスタミートソース フレンチポテト ヨーグルト	ビビンバ 南瓜コロッケ パイン缶詰	かき揚げ丼（えび入り） 味噌汁 たたききゅうり	豆パン チキンクリームシチュー ^{あさりのサラダ} はまさき
3年 給食なし	3年 給食なし			
白飯 / 鶏肉、じゃがいも、かたくり粉、人参、大根、ごぼう、サラダ油、長ねぎ、醤油/かれい唐揚げ/洋種なばな、もやし、糸かつお、醤油/	ソフトパスタ、豚肉、牛肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、デミグラスソース、醤油、赤みそ/じゃがいも/ヨーグルト/	米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、サラダ油、トウバンジャン、人参、ほうれん草、もしやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、きび砂糖、ごま油/かぼちゃコロッケ/パイン缶詰/	白飯、むきえび、あさり、さくらえび素干し、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵、醤油、きび砂糖、かたくり粉/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ/きゅうり、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま/はまさき/	豆パン/鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、人参、醤油、サラダ油、きび砂糖、からし、ごま油、白ごま/はまさき/
23日	24日	25日	26日	27日
	長崎ちゃんぽん（えび入り） シナモンポテト はまさき	ちらし寿司 レバー入りメンチカツ からし和え	スタミナ丼 味噌汁 パイン缶詰	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
食べよう！ニッポン！！(長崎県)	一足早いひな祭りメニュー			
天皇誕生日	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、サラダ油、むきえび、つと、もしやし、人参、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、チンゲンツアイ、黒きくらげ、醤油、ごま油、鶏がら、豚骨、煮干し、しょうが、長ねぎ/さつまいも、グラニュー糖、シナモン/はまさき/	米、大麦、上白糖、つと、油揚げ、人参、干しこいだけ、かんぴょう、ひじき、醤油、きび砂糖、白ごま、あまのり/レバー入りメンチカツ/焼き竹輪、小松菜、キャベツ、醤油、きび砂糖、からし/	白飯、豚肉、メンマ、人参、サラダ油、もしやし、にら、醤油、玉ねぎ、りんご、きび砂糖、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/だいこん、油揚げ、白みそ、赤みそ/パイン缶詰/	レーズンパン/ペーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ホールコーン、パセリ、マカロニ、醤油、鶏がら/ボテトコロッケ（カレー味）/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、りんごジュース、粉寒天、上白糖/

「せとか」「はまさき」って、どんな食べ物？

どちらも、清見オレンジ・アンコールみかん・マーコットオレンジを掛け合わせた柑橘のくだもので、「せとか」は長崎県生まれ、「はまさき」は佐賀県「JA からつ」のオリジナルブランドです。どちらも、薄い皮の下にたっぷりと果汁を含んだ果肉が特徴です。

品種改良によって、食味のよいものや収穫量が期待できるもの、病気に強くこれから地球温暖化にも負けない柑橘が生み出されています。今月は、「せとか」や「はまさき」のほかに、「デコポン」を給食で提供する予定です。



今月使用予定の主な北海道産の農作物

玉ねぎ(富良野産)・キャベツ(江別産)・にら(知内産)・にんにく(十勝産)・干しこいだけ(清田区産)

この他にも、北海道産の米や肉、魚などを使つて調理しています。

