

# 給食だより 2月

令和8年(2026年)1月30日

札幌市立信濃中学校  
札幌市立厚別中学校

寒い日が続いていますが、2月4日は「立春」。暦の上ではもう春を迎えようとしています。今年度の学習が終盤に向かい、また3年生は受験を控えている人も多く、それぞれより一層学習に尽力していることと思います。どのようなときも元気な体が第一です。十分な睡眠・休養、適度な運動、栄養バランスのよい食事によって免疫力を高め、体調を万全にして取り組みましょう。感染症対策も忘れずに行いましょう。



2月3日は



節

分



～季節の分かれ目～

本来は、季節の節目である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことを「節分」といいます。その中でも立春は「1年の始まり」として特に重要とされたことから、次第に立春の前日のみを「節分」というようになりました。

## さまざまな節分行事

### 豆まき

鬼に豆をぶつけることには、「邪気を払い、一年の健康を願う」という意味があります。年齢の数（または年齢の数+1）の豆を食べると「病気になるない」といわれています。



### 恵方巻き

商売繁盛などを願って、その年の恵方（縁起の良い方向）を向いて、太巻きを無言で丸かぶりするという風習があります。今年の恵方は、「南南東」です。



### いわしとひいらぎ

鬼を寄せ付けないための魔除けの意味を込めて、焼きたいわしの頭をひいらぎの木の枝に刺して、家の戸口に置くという風習があります。



## 2月は「リクエスト給食」

残りわずかな給食時間がさらに楽しみな時間となるよう、リクエスト給食を行います。事前のアンケート結果で**1位となった料理**が、すべて2月の給食に登場します。2位以下の料理も出てくる可能性がありますので、併せてお楽しみに！



### 混ぜごはん部門

👑 **とりめし**  
2位 ビビンバ  
3位 焼豚チャーハン  
4位 コーンピラフ

### どんぶり部門

👑 **味噌かつ丼**  
2位 ビリカラチキン丼  
3位 かき揚げ丼  
4位 豚丼

### カレー類部門

👑 **チキンカレー**  
2位 スープカレー  
3位 キーマカレー  
4位 ハヤシライス

### めん部門

👑 **味噌ラーメン**  
2位 塩ラーメン  
3位 醤油ラーメン  
4位 カレーラーメン

### 魚の主菜部門

👑 **鮭ザンギ**  
2位 ちくわチーズつめ揚げ  
3位 いわしのかり揚げ  
4位 ほっけのカレー揚げ

### 肉の主菜部門

👑 **豚肉の竜田揚げ**  
2位 香草グリルチキン  
3位 豚肉のバーベキューソース  
4位 タンドリーチキン

### スープ部門

👑 **ワンタンスープ**  
2位 スンドゥブチゲ  
3位 イタリアンスープ  
4位 レッドベジスープ

### 副菜部門

👑 **ナムル**  
2位 ほうれん草とコーンのサラダ  
3位 小松菜とベーコンのサラダ  
4位 あさりのカリッとサラダ

### デザート部門

👑 **アイスクリーム**  
2位 つぶつぶレモンゼリー  
3位 みたらしだんご  
4位 ごまだんご



# 2月の予定献立



| 月   | 火  | 水  | 木   | 金   |
|---|--|--|---|---|
| <p>全員ランチマットの御準備をお願いします。<br/>給食当番は、エフロン・三角巾(帽子)・マスクも御準備ください。</p>   |  |  |   |   |
| <p>■ 牛乳は、毎日200ccつきます。<br/>■ 使用食材は、天候等の状況により変更する場合があります。<br/>■ 給食で使用している主な食材を載せています。(／は、献立の区切りです。)<br/>■ 献立下段の数字は、エネルギー量と食塩相当量です。<br/>■ 海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなえび・かに・たこ・いかなどが混入している場合があります。<br/>■ 魚を使用する料理には骨が残っている場合があります。<br/>■ 16日(月)のかれい唐揚げは、内臓や卵を取り除いていますが、極稀に残っている場合があります。魚卵アレルギーのある人はご注意ください。</p> |  |  |   |   |
| <p>リクエスト給食にもご注目いただき、生徒の皆さんは楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。</p>    |  |  |   |   |
| <p><b>2</b></p> <p>ごはん<br/>さつま汁<br/>豚肉の竜田揚げ<br/>ひじきと大豆の煮物</p> <p>精白米・鶏肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・豚肉・生姜・片栗粉・小麦粉/ひじき・人参・大豆・さつま揚げ</p> <p>810kcal 1.9g</p>  | <p><b>3</b></p> <p>揚げパン<br/>醤油ワンタンスープ<br/>小松菜サラダ<br/>いちごのデザート</p> <p>小麦粉・上新粉・ラード・シモ/ワンタンスープ(小麦粉)・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・マヨネーズ・小松菜・ごま油/いちご(果肉・果汁)</p> <p>720kcal 3.9g</p>  | <p><b>4</b></p> <p>チキンカレー<br/>ナムル</p> <p>精白米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セリ・リンゴソース・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・鶏ガラスープ/ハム・小松菜・もやし・人参・ごま・ごま油・豆板醤</p> <p>775kcal 2.5g</p>   | <p><b>5</b></p> <p>長崎ちゃんぽん(えび入)<br/>きなこポテト<br/>いよかん</p> <p>ソフラー(小麦粉)・豚肉・生姜・にんにく・えび・つと・もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・チンゲン菜・きくらげ・ごま油/じゃが芋・きなこ</p> <p>705kcal 1.6g</p>                            | <p><b>6</b></p> <p>たきこみいなり<br/>いわしのカリカリフライ<br/>しょうが和え</p> <p>胚芽米・大麦・油揚げ・人参・干椎茸・ひじき・ごま・焼きのり/まいわし・水飴・生姜・じゃが芋・澱粉・玄米粉・米粉/パン粉/小松菜・もやし・生姜</p> <p>748kcal 1.8g</p>                                       |
| <p><b>9</b></p> <p>かき揚げ丼(えび入)<br/>味噌汁<br/>黄桃缶</p> <p>精白米・えび・桜えび・あさり・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・片栗粉/高野豆腐・わかめ・長ねぎ</p> <p>778kcal 2.2g</p>   | <p><b>10</b></p> <p>コッペパン<br/>チキンクリームシチュー<br/>あさりのサラダ<br/>デコパン</p> <p>小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/鶏肉・じゃが芋・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・鶏ガラスープ/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま</p> <p>718kcal 3.0g</p>   | <p><b>11</b></p> <p>建国記念の日</p>    | <p><b>12</b></p> <p>カレーうどん<br/>ごまポテト<br/>りんご</p> <p>ソフラー(小麦粉)・鶏肉・つと・油揚げ・人参・玉ねぎ・ごぼう・干椎茸・ほうれん草・たもぎ茸・長ねぎ・小麦粉・カレー粉・片栗粉/じゃが芋・ごま</p> <p>728kcal 1.7g</p>                                    | <p><b>13</b></p> <p>シーフードピラフ<br/>かぼちゃコロケ<br/>フルーツサワー</p> <p>胚芽米・大麦・バター・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ/かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉/果物缶(みかん・パイナップル・黄桃・梨・夏みかん)・ヨーグルト</p> <p>801kcal 2.2g</p> |
| <p><b>16</b></p> <p>ごはん<br/>スンドゥブチゲ<br/>かれい唐揚げ<br/>(バーベキューソース)<br/>菜花のおひたし</p> <p>精白米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのき茸・にら/かれい・片栗粉・玉ねぎ・生姜・にんにく/菜花・もやし・糸かつお</p> <p>777kcal 3.1g</p>  | <p><b>17</b></p> <p>ツイストパン<br/>あさりのチャウダー<br/>ほっけのオートミールフライ<br/>はまさき</p> <p>小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ/ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉</p> <p>748kcal 3.2g</p>  | <p><b>18</b></p> <p>ごはん<br/>豆腐のオイスターソース煮<br/>揚げえびシュウマイ<br/>たたききゅうり</p> <p>精白米/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・生姜・にんにく・オイスターソース・片栗粉・鶏ガラスープ/玉ねぎ・いとうりだいすり身・えび・豚脂・パン粉・植物性たん白(大豆)・チキンスープ・魚介エキス・小麦粉/きゅうり・ごま油・ごま</p> <p>770kcal 2.2g</p> | <p><b>19</b></p> <p>味噌ラーメン<br/>おさつフリッター<br/>白桃缶</p> <p>ソフラー(小麦粉)・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・ごま油・豆板醤・もやし・マヨネーズ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ/さつま芋・小麦粉・卵・牛乳・ごま</p> <p>760kcal 2.1g</p>                       | <p><b>20</b></p> <p>ビビンバ<br/>コーンフライ<br/>フルーツミックス</p> <p>胚芽米・大麦・豚肉・焼豆腐・マヨネーズ・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・ごま・ごま油・豆板醤/コーン・パン粉・生乳・小麦粉・全粉乳/果物缶(みかん・パイナップル・黄桃・梨・夏みかん)</p> <p>787kcal 1.7g</p>              |
| <p><b>23</b></p> <p>天皇誕生日</p>    | <p><b>24</b></p> <p>横割パンズ<br/>コーンシチュー<br/>★焼ハンバーグ(ケチャップソース)<br/>★照り焼きチキン<br/>スライスチーズ<br/>パイン缶詰</p> <p>小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/コーン(ホール・クリーム)・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ/豚肉・鶏肉・玉ねぎ・大豆たん白・澱粉・ケチャップ/鶏肉・生姜・片栗粉・ごま</p> <p>豚肉 868kcal 3.9g<br/>鶏肉 863kcal 3.7g</p> | <p><b>25</b></p> <p>味噌かつ丼<br/>味噌汁<br/>はまさき</p> <p>精白米・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・ごま油・ごま/大根・油揚げ</p> <p>822kcal 1.9g</p>   | <p><b>26</b></p> <p>パスタミートソース<br/>フレンチポテト<br/>アイスクリーム</p> <p>ソフラー(小麦粉)・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・生姜・にんにく・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマト(ピューレ・ホール)・デミグラスソース・中濃ソース・鶏ガラスープ/じゃが芋</p> <p>889kcal 2.4g</p> | <p><b>27</b></p> <p>とりめし<br/>鮭ザンギ<br/>磯和え</p> <p>胚芽米・大麦・鶏ガラスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ/鮭・生姜・にんにく・卵・片栗粉・ごま/ほうれん草・もやし・のり</p> <p>707kcal 2.3g</p>  |
| <p>24日は、「チーズバーガー(横割パンズ+焼ハンバーグ&amp;ケチャップソース+スライスチーズ)」のハンバーグを事前に希望者のみが「照り焼きチキン」に変更できるスイッチメニューデーです。</p>  |  |  |   |   |