

給食だよい 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年生は受検を控えている人も多く、そ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	恵方巻き	いわしとひいらぎ
<p>鬼に豆をぶつけることには、「邪氣を払い、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「病気にならない」といわれています。</p>	<p>商売繁盛などを願って、その年の恵方（縁起の良い方角）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。</p> <p>今年の恵方は、「南南東」です。</p>	<p>鬼を寄せ付けないための魔除けの意味を込めて、焼い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。</p>



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

- 1位とりめし
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

- 1位味噌かつ丼
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

- 1位チキンカレー
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

- 1位味噌ラーメン
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

- 1位鮭ザンギ
2位ちくわチーズつめ揚げ
3位いわしのかりかりフライ
4位ほっけのカレー揚げ

肉の主菜部門

- 1位豚肉の竜田揚げ
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

- 1位ワンタンスープ
2位スンドウブチゲ
3位イタリアンスープ
4位レッドベジスープ

副菜部門

- 1位ナムル
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

- 1位アイスクリーム
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

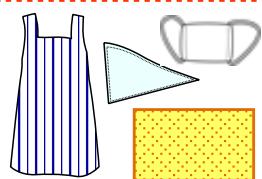
火

水

木

金

全員ランチマットの御準備をお願いします。
給食当番は、エプロン・
三角巾(帽子)・マスク
も御準備ください。



- 牛乳は、毎日200ccづけます。
- 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。
- 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。)
- 献立下段の数字は、エネルギー量と食塩相当量です。
- 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。
- 魚を使用する料理には骨が残っている場合があります。
- 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。

リクエスト給食にも
ご注目いただき、
生徒の皆さん
は楽しみにしていて
ください♪



2
ごはん
さつま汁
豚肉の竜田揚げ
ひじきと大豆の煮物

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

810kcal

1.9g



3
揚げパン
醤油ワンタンスープ
小松菜サラダ
いちごのデザート

小麦粉・上新粉・ラード・シメノン/ワンタン皮(小麦粉)・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・ソマ・長ねぎ・生姜・にんにく/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油/いちご(果肉・果汁)

720kcal

3.9g



4
チキンカレー
ナムル

精白米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・リゴソース・生姜・にんにく・ケリビース・小麦粉・カレルウ・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

775kcal

2.5g

5
長崎ちゃんぽん(えび入)
きなこポテト
いよかん

ソフトラーメン(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・チキンケン菜・きくらげ・ごま油/じゃが芋・きなこ

705kcal

1.6g

6
たきこみいなり
いわしのカリカリフライ
しゅうが和え

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

748kcal

1.8g

9
かき揚げ丼(えび入)
味噌汁
黄桃缶

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

778kcal

2.2g



10
コッペパン
チキンクリームシチュー
あさりのサラダ
デコポン

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

718kcal

3.0g



11
建国記念の日



12
カレーうどん
ごまポテト
りんご

ソフトラーメン(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・カレルウ・片栗粉/じゃが芋・ごま

728kcal

1.7g

13
シーフードピラフ
かぼちゃコロッケ
フルーツサワー

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・ハセリ/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・桃・梨・夏みかん)・ヨーグルト

801kcal

2.2g

16
ごはん
スンドウブチゲ
かれい唐揚げ
(バーベキューソース)
菜花のおひたし

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

777kcal

3.1g



17
ツイストパン
あさりのチャウダー
ほっけのオートミールフライ
はまさき

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

748kcal

3.2g

18
ごはん
豆腐のオイスターソース煮
揚げえびシュウマイ
たたききゅうり

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・いとよりだいすり身・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

770kcal

2.2g

19
味噌ラーメン
おさつフリッター
白桃缶

ソフトラーメン(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・ソマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ/さつまいも・小麦粉・卵・牛乳・ごま

760kcal

2.1g

20
ビビンバ
コーンフライ
フルーツミックス

胚芽米・大麦・豚肉・焼豆腐・メンマ・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・黄桃・梨・夏みかん)

787kcal

1.7g

23
天皇誕生日



24
横割パンズ
コーンシチュー
★焼ハンバーグ(ケチャップソース)
★照り焼きチキン
スライスチーズ
パイン缶詰

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

豚肉 868kcal

3.9g

25
味噌かつ丼
味噌汁
はまさき

精白米・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・ごま油・ごま・大根・油揚げ



822kcal

1.9g

26
パスタミートソース
フレンチポテト
アイスクリーム

ソフトラーメン(小麦粉)・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・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

889kcal

2.4g

27
とりめし
鮭ザンギ
磯和え

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

707kcal

2.3g

24日は、「チーズバーガー(横割パンズ+焼ハンバーグ+ケチャップソース+スライスチーズ)」のハンバーガー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です。