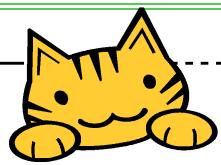


# 給食だよい

2月

令和8年1月30日  
札幌市立北都中学校  
札幌市立厚別北中学校

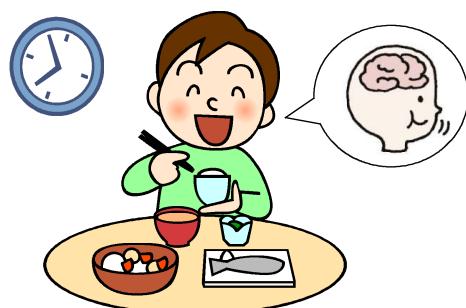
今年は2月3日が節分、2月4日が立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。手洗いやうがいなどの自己管理をしっかり行い、栄養と睡眠を十分とて、体調を崩さないように気を付けましょう。



## 脳の働きと栄養

もうすぐ1・2年生は学年末テスト、3年生は高校入試を迎えます。食事で脳を活性化させ、記憶力や集中力をアップさせて、効率よく勉強しましょう。

脳の働きをよくするために  
規則正しい食生活が大切



食べ物を消化・吸収している間は、脳に回る血液が減少するのでその間脳の働きが低下します。  
そのため、食事やおやつなどを不規則にだらだら食べていると、脳の働きもよくなりません。

バランスのとれた  
栄養補給で脳も活性化



脳がよく働くためには、エネルギー源となる糖質、神経に欠かせないビタミンB群やミネラル、脳細胞を活性化させるたんぱく質等、バランス良く補給することが大切です。

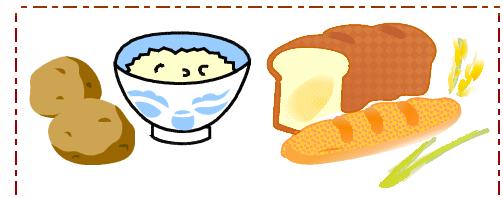
よくかむことで  
脳による刺激



食べ物をよくかんで、あごを動かすことによって、脳の血行がよくなり、脳による刺激を与えます。

### ◎毎食、糖質を含む食べ物をしっかり食べよう！

脳のエネルギー源になるブドウ糖は、体内にあまりためておけません。  
体内にブドウ糖をしっかり補給するためにも、朝・昼・夕の食事ごとに  
主食（ごはん、パン、めん）や芋、豆などを十分とることが大切です。



## 2月3日(火)は節分です



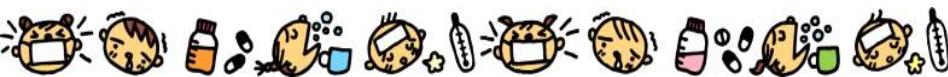
節分の豆まきは、災難や病気を寄せ付けないように始まった行事です。

節分の夜に、その年の恵方に向かって願い事をしながら食べる太巻き寿司を『恵方巻き』といいます。「福を巻き込む」という意味と「縁を切らない」という意味が込められています。

今年の節分は2月3日(火)ですので、給食でもこの日は手巻きの「炊きこみいなり」にしました。各自で太巻きを作り、恵方（今年は南南東）に向かって食べてみましょう。



# 2月予定献立



月 2日	3年生のリクエスト給食・パンの部で豆パンが第3位でした！	火 3日 節分献立	水 4日	木 5日	金 6日
豆パン クリームシチュー カレー風味 ごぼうチップサラダ みかん	たきこみいなり いわしの カリカリフライ おひたし (小松菜・白菜)	パスタミートソース フレンチポテト 温州みかんゼリー	コーンピラフ 白身魚のハーブ焼き マセドニア	最後に「白身魚のハーブ焼き」や「マセドニア」が食べたいとコメントしてくれた3年生が何人かいました！	キーマカレー 小松菜と ベーコンのサラダ パイン缶
豆パン 豚肉 セロリ 油 ジ やがいも 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 / ロースハム キャベツ きゅ うり ホールコーン ごぼう なたね油 白ごま/みかん	米 大麦 油揚げ 人参 干し いたけ ひじき 白ごま 焼 きのり/いわしのカリカリフ ライ なたね油 /小松菜 白 菜 糸かつお /	ソフトパスタ 豚ひき肉 大豆 水煮 玉ねぎ 人参 セロリ 生 姜 にんにく 油 パセリ 小麦 粉 トマト 赤みそ /フレンチ ポテト なたね油 /国産温州 みかんゼリー	米 大麦 バター バラベーコ ン 玉ねぎ 人参 コーン パ セリ 油 /真だら切り身 に んにく パン粉 粉チーズ パ セリ オリーブ油 /みかん缶 なし缶 白桃缶 黄桃缶 ぶどう 缶 オレンジジュース /	白飯 豚ひき肉 玉ねぎ 人 参 セロリ 生姜 にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン 油 小麦粉 トマ 赤みそ / バラベーコン 小松菜 もや し 油 白ごま/パイン缶	
9日	10日	11日	12日	13日	
角食 味噌ワンタンスープ チキンクラッカー 揚げ チョコクリーム	かき揚げ丼 (えび入り) 味噌汁 (豆腐・わかめ) デコポン	建国記念 の日	給食なし	給食なし	
角食 ワンタン皮 豚肉 生姜 にんにく みそ ごま油 メン マ 人参 玉ねぎ もやし 長 ねぎ ほうれん草 油/鶏肉 小麦粉 卵 クラッcker なた ね油 /豆乳 チョコレート ココア コーンスターク /	白飯 むきえび たんざくい か あさり さくらえび しら す干し 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 卵 なたね油 かたく り粉/豆腐 塩わかめ 長ねぎ みそ /デコポン				
16日	17日	18日	19日	20日	
横割パンズ コーンシチュー カレーコロッケ スライスチーズ デコポン	ごぼうピラフ 豆腐ナゲット オレンジゼリー 3年生給食なし	カレーうどん チーズポテト はまさき (みかん)	とりめし ちくわ チーズつめフライ ごま和え (ほうれん草・白菜)	スタミナ丼 味噌汁 (大根・油揚げ) りんご	
横割パンズ コーン バラベ ーコン 玉ねぎ 人参 ジャが いも パセリ 小麦粉 バター 油 スキムミルク チーズ 牛 乳 豆乳 /ポテトコロッケ (カレー味) なたね油 / チーズ / デコポン	米大麦 バター バラベーコ ン ごぼう 玉ねぎ 人参 に んにく ホールコーン パセ リ 油 /焼き豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 油 卵 かたくり粉 パン粉 なたね油 /オレンジ ジュース 粉寒天 みかん缶 /	ソフトめん 鶏肉 清酒 つと 油揚げ 人参 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ ほうれん草 たも ぎたけ 長ねぎ 小麦粉 卵 か たくり粉 /じゃがいも きび 砂糖 バター チーズ 牛乳 ス キムミルク/はまさき	米 大麦 鶏肉むね 鶏肉もも 生姜 玉ねぎ 油 /白ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 なたね油 /ほうれん草 白菜 白すりごま /	白飯 豚肉 メンマ 人参 油 もやし にら 玉ねぎ りん ご 生姜 にんにく かたく り粉 ごま油 白ごま /大根 油揚げ みそ /りんご	
23日	24日	25日	26日	27日	
最後に「スンドゥブ」「ナムル」が食べたいとコメントしてくれた人も何人かいました。	ご飯 スンドゥブチゲ ひじき春巻 小松菜のナムル	沖縄そば サーティアンダギー 沖縄パインゼリー	わかめごはん さつま汁 ハンバーグ おろしソース	ビビンバ コーンフライ フルーツカクテル	
		沖縄そばは3年生のリクエスト給食 ・麺の部で第2位でした！サーティ アンダギーが食べたいとコメントし てくれた人もたくさんいました。	3年生のリクエスト給食・ご飯の部で第2位が 「ビビンバ」第3位が「わかめご飯」でした！		
		白飯 豆腐 豚肉肩 生姜 に んにく 油 赤みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのき たけ にら /ひじき春巻 な たね油 /ロースハム 小松菜 もやし 人参 ごま油 白ごま /	ソフトラーメン 豚肉もも 生 姜 にんにく こねぎ ほうれ ん草 玉ねぎ 人参/小麦粉 白ごま 卵 油 なたね油 /沖 縄パインゼリー	米 大麦 炊き込みわかめ 白 ごま/豚肉 さつまいも 豆 腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 油 み そ /ハンバーグ 大根 生姜 かたくり粉 /	米 大麦 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 ごま油 人参 ほうれん 草 もやし 白ごま /コーンフ ライ なたね油 /みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏 みかん缶 りんごジュース /

3年生の  
リクエスト  
給食

3年生が給食を食べる日も残り少なくなっていました。そこで、北都中学校と厚別北中学校の3年生に「卒業前に食べたい給食リクエスト」のアンケート調査を行いました。パンの部、麺の部、ご飯の部でそれぞれ1番人気のあった給食を3月の卒業式の前に作ります。惜しくも1番人気ではなかったけれど得票数の多かった献立や、少数でも「最後に食べたい」とコメント欄に書いてくれた献立も、できるだけ2月と3月の給食に入れました。どうぞお楽しみに！