

給食だより

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

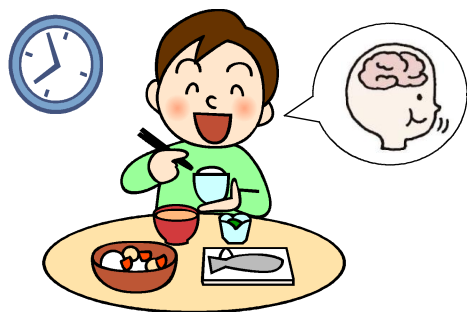
今年は2月3日が節分、2月4日が立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。手洗いやうがいなどの自己管理をしっかり行い、栄養と睡眠を十分とって、体調を崩さないように気を付けましょう。



脳の働きと栄養

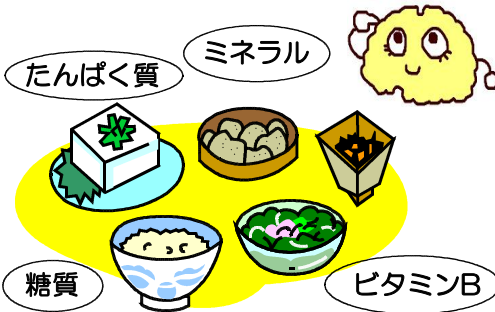
もうすぐ1・2年生は学年末テスト、3年生は高校入試を迎えます。食事で脳を活性化させ、記憶力や集中力をアップさせて、効率よく勉強しましょう。

脳の働きをよくするためには
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。

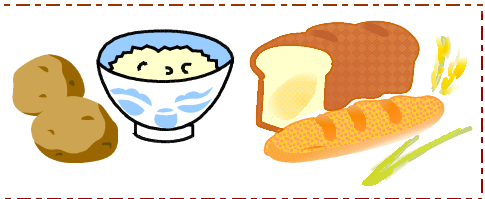
よくかむことで
脳によい刺激



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、脳によい刺激を与えます。

◎毎食、糖質を含む食べ物をしっかり食べよう！

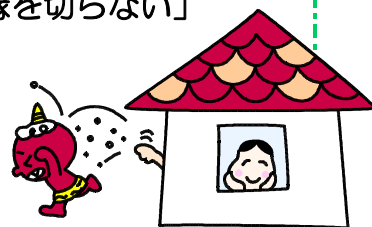
脳のエネルギー源になるブドウ糖は、体内にあまりためておけません。体内にブドウ糖をしっかり補給するためにも、朝・昼・夕の食事ごとに主食（ごはん、パン、めん）や芋、豆などを十分とることが大切です。



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	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！		コーンピラフ 白身魚のハーブ焼き マセドニア	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 じゃがいも 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 バセリ 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 バセリ 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 バセリ レーズン 油 小麦粉 トマト 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 味噌ワントンスープ 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) デコボン	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 クラッカー なたね油 /豆乳 チョコレート ココア コーンスターチ/	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 /デコボン					
16日	17日	18日	19日	20日		
横割バンズ コーンシチュー カレーコロッケ スライスチーズ デコボン 3年生給食なし	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) 佐賀県産の「はまさき」という名前のみかんです。	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		
横割バンズ コーン バラベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも 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 / デコボン	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 油 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 サターアングギー 沖縄パインゼリー 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！サターアング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。	わかめごはん さつま汁 ハンバーグ おろしソース 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「わかめごはん」でした！	ビビンバ コーンフライ フルーツカクテル		
	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きました。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！