

きゅうしよくだより

2026 年（令和 8 年）

1月号

宮の丘中・福井野中

テスト対策は食事も大切！？

年の瀬が近づき、3年生は本格的に受験期となりますね。また1・2年生も学年末定期テスト・1日テストが2月に控えています。ベストコンディションで試験に挑むためにも、食事大切にしていきましょう。

規則正しく 食べよう！



1日2食でも
困っていないけど。

ここでの「規則正しく」とは、「1日3食朝昼晩」「食事と食事の間は空けすぎない」「食事の量は毎回一定量にする」ことを指します。食後の血糖値上昇を一定に保つことで、体に負担がかかるのを最小限にします。

特に朝ごはん を食べよう！



頭が回らない！

試験は朝から始まります。今までの勉強の成果を発揮するためにも、朝ごはんを食べて活動するためのエネルギーチャージをしましょう。→は朝ごはんの効果に関する農林水産省のページです。



胃に優しい 食事をしよう！



う〜ん…
胃もたれがする…

「受験にカツ！」とつつい揚げ物を出したくなる…その気持ちはわかります！しかし試験前日は不安や緊張感から、体調が不安定になりやすいです。カツなどの揚げ物は受験の数日前にするなど、日にちを空けるようにしましょう。

これらのことを踏まえると、試験だからと言って特別な料理を食べることは必要ないことがわかりますね。むしろ、いつも通りの自然体な生活を心がけましょう！

1月・2月はスキー学習があります！

1月・2月はスキー学習があります。

スキー学習時の昼食は、ご自宅からお弁当持参となります。そのため、お弁当のご準備をお願いいたします。スキー授業の日程については、以下の通りとなります。

★1年生 スキー学習日
→1/20(火)、2/20(金)

★2年生 スキー学習日
→1/19(月)、2/16(月)

ご協力よろしくお願いいたします！

今月からのじゃがいもは 北見産 スノーマーチ

スノーマーチは、雪のように白い果肉で、加熱するとしっとり甘く滑らかな食感が特徴のじゃがいもです。

スノーマーチに含まれるでんぷんは、12月ごろから3月にかけて少しずつ「糖」に変わります。そのため12月から3月が旬のスノーマーチは、他のじゃがいもに比べて甘みがあります！



スノーマーチ 箱のイラスト

1月のよていこんだて

月	火	水	木	金
<p>うま 馬くいく一年に ないますように！</p> 			<p>15 焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え</p> <p>胚芽米・大麦・サラダ油・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・本みりん・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・サラダ油・ごま油/じゃがいも・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・パン粉・小麦粉/ミカン缶・黄桃缶・パイン缶・なし缶・ヨーグルト</p>	<p>16 ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます</p> <p>精白米/白玉・鶏肉・清酒・凍り豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・本みりん・しょうゆ/ぶり・みそ・しょうゆ・清酒・しょうが・きび砂糖・本みりん・白ごま/大根・人参・上白糖・酢</p>
<p>19 スキー2年生 焼きフランク (背割コッパ・フランク) 白菜と肉ボールのクリーム煮 コールスローサラダ</p> <p>背割コッパ・ポークウインナー・ケチャップ・きび砂糖・からし/豚肉・すりみ・焼き豆腐・玉ねぎ・片栗粉・白菜・人参・マッシュルーム・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・シュレッドチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/キャベツ・人参・ホールコーン・サラダ油・酢・上白糖</p>	<p>20 スキー1年生 ごはん 肉片湯(ローペンタン) ししゃものカレー天ぷら のりとあさりの佃煮</p> <p>精白米/豚肉・しょうが・清酒・片栗粉・人参・白菜・干しいたけ・たけのこ・ほうれん草・長ねぎ・ごま油・本みりん/からぶとシシヤモ・小麦粉・全卵・カレー粉/あさり・しょうが・しょうゆ・きび砂糖・清酒・本みりん・もみのり・ひじき・水あめ</p>	<p>21 広東メン ごまポテト みかん</p> <p>ソフトラーメン・豚肉・しょうゆ・清酒・しょうが・にんにく・サラダ油・むきえび・たんざくいか・玉ねぎ・もやし・白菜・人参・たけのこ・メンマ・干しいたけ・黒きくらげ・ほうれん草・本みりん・ごま油・片栗粉/フレンチポテト・白すりごま・きび砂糖/みかん</p>	<p>22 鶏ごぼうごはん サケフライ からし和え</p> <p>胚芽米・大麦・しょうゆ・鶏肉・焼き豆腐・しょうが・清酒・黒砂糖・ごぼう・人参・油揚げ・みそ二種・本みりん・サラダ油・白ごま/さけ・小麦粉・パン粉/ハム・小松菜・もやし・しょうゆ・きび砂糖・からし</p>	<p>23 カレーライス ほうれん草とベーコンのサラダ パイン缶</p> <p>精白米・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・サラダ油・小麦粉・カレー粉・カレーパウダー・ケチャップ・シナモン・オールスパイス/ベーコン・ほうれん草・もやし・しょうゆ・酢・サラダ油・きび砂糖・白ごま/パイン缶</p>
<p>26 角食 味噌ワタンスープ チキンカツ チョコクリーム</p> <p>角食/ワタンスープ・豚肉・清酒・しょうが・にんにく・みそ二種・豆板醤・ごま油・メンマ・人参・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・ほうれん草・サラダ油/鶏肉・小麦粉・全卵・パン粉/豆乳・チョコレート・ビュアココア・きび砂糖・コーンスターチ</p>	<p>27 肉炒め丼 みそ汁 十勝大豆コロッケ</p> <p>精白米・豚肉・メンマ・人参・サラダ油・もやし・小松菜・しょうゆ・本みりん・玉ねぎ・りんご・きび砂糖・しょうが・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油/白ごま・じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・みそ二種/大豆・カレー粉・小麦粉・パン粉</p>	<p>28 パスタシーフードトマトソース 厚揚げサラダ 国産温州みかんゼリー</p> <p>ソフトパスタ・ベーコン・むきエビ・たんざくいか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ/厚揚げ・しょうが・しょうゆ・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・きび砂糖・酢・ごま油・白ごま/国産温州みかんゼリー</p>	<p>29 エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ</p> <p>胚芽米・大麦・バター・パセリ・たけのこ・サラダ油・豚肉・小麦粉・全卵・パン粉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・サラダ油・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・しょうゆ・きび砂糖/ハム・ほうれん草・ホールコーン/白ごま・サラダ油・きび砂糖・酢・しょうゆ</p>	<p>30 ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル</p> <p>精白米/豚肉・豆腐・しょうが・にんにく・サラダ油・人参・長ねぎ・干しいたけ・みそ・しょうゆ・黒砂糖・きび砂糖・オイスターソース・ごま油・豆板醤/豚肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ・鶏肉・パン粉・砂糖/ハム・小松菜・もやし・人参・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・豆板醤・白ごま</p>

*牛乳は毎日つきます。

*献立名の下に主な食材を載せています。(調味料や少量のものは除く)「/」は献立ごとの区切りです。

*献立や青果物等の食材は、天候や市場の入荷状況により変更になる場合があります。

*あさり、しらす干し、わかめ等の海産物には、小さなえび・かに等の甲殻類や、貝殻などが混入している可能性があります。

*カラフトししゃも(子持ち)の内臓には、ししゃもがえさとして食べた小さなえび、かに等の甲殻類や貝殻、小石などが混入している可能性があります。