

# 給食だより



令和 8 年(2026 年)1 月 30 日

札幌市立山鼻中学校・札幌市立伏見中学校

今月は定期試験、そして3年生は、いよいよ入学試験です。脳を目覚めさせ、よいコンディションで試験に臨めるよう、少し早めに起きて朝ごはんを食べるようにしましょう。寒さ対策もしっかりしてベストを尽くしてくださいね。応援しています！

## 大事な試験の日

**ゆと리를持てて起きて、朝ごはんを食べましょう！**

朝ごはんにはエネルギー補給のほか、腸の活動を活発にして排便を促す効果や体温を上げて体を目覚めさせる効果が期待できます。

「朝はあまり食欲がない…」という人もいるかもしれませんが、朝食抜きでは午前中をエネルギー不足のまま過ごしてしまうことになります。試験本番で、今まで頑張った成果を十分に発揮できるよう、頭と体のスイッチを入れて臨みたいですね。



## 温かく、消化のよいものがおすすめ！

寒い時期ですので、朝ごはんには熱い味噌汁やスープなどを食べて温まりませんか？ 体が温まるのはもちろん、温かい料理をゆっくりと食べることで、ホッと一息つき、落ち着いて試験に臨めるのではないのでしょうか。おかずは、油の多いものや辛すぎるものなど刺激の強いものは避けましょう。普段から食べなれた消化のよいものがおすすめです。

## 2 月 3 日は節分です！

節分は「立春の前日」のことを指します。節分には、季節の境目に、悪いもの（鬼）が寄ってこないように豆まきをしたり、鬼が嫌うとされるいわしの頭を飾ったりして「悪いものを払う」風習があります。給食では、みんなで大豆の煮ものを食べましょう。

### 北海道あるある…

一般的に、豆まきには大豆を使いますが、北海道や東北地方では「落花生」を使うのが定番。

雪が積もっていても拾いやすいし、殻がついているから衛生的という合理的な理由からかもしれません。



### いくつ食べる？

自分の年齢に 1 を足した数の豆を食べます。これを「年取り豆」と呼び、1 年の無病息災を願います。



## 2月の献立



月	火	水	木	金
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
ツイストパン あさりのチャウダー 白花豆コロッケ いよかん	ごはん さつまい 豚肉の竜田揚げ ひじきと大豆の煮物	長崎ちゃんぽん シナモンポテト はっさく	とਿめし ちくわチーズフライ ごま和え	キーマカレー 大根サラダ
あさり ベーコン ジャがいも 玉 葱 人参 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白花豆コロッケ いよかん	鶏肉 さつまいも 豆腐 こんに ゃく 人参 大根 ごぼう 長葱 生姜 みそ 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 ひじき 人参 大豆 さつまいも 揚げ	豚肉 生姜 にんにく えび つと もやし 人参 玉葱 キャベツ た けのこ チンゲン菜 きくらげ ご ま油 さつまいも はっさく	米 大麦 鶏肉 玉葱 生姜 ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 ほうれん草 白菜 ごま	豚肉 玉葱 人参 セロリ 生 姜 にんにく 大豆 バセリ レ ーズン 小麦粉 トマト水煮 ケ チャップ みそ 大根 まぐろ水煮 きゅうり 人 参 ごま ごま油
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b> 山鼻給食なし
角食 みぞワタンスープ チキンカツ チョコクリーム	スパゲティボンゴレ スパイシーポテト アイスクリーム	建国記念の日 	ビビンバ かぼちゃコロッケ パイン缶	ごはん いも団子汁 かれい唐揚げ おひたし
ワタタン 豚肉 生姜 にんにく みそ ごま油 メンマ 人参 玉 葱 もやし 長葱 ほうれん草 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 豆乳 チョコレート ココア コー ンスターチ	スパゲティ バセリ あさり 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セ ロリ 生姜 にんにく 小麦粉 ケ チャップ トマト水煮 みそ フレンチポテト バセリ アイスクリーム		米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メ ンマ 長葱 生姜 にんにく ごま油 人参 ほうれん草 も やし ごま かぼちゃコロッケ パイン缶詰	鶏肉 ジャがいも 片栗粉 人 参 大根 ごぼう 長葱 かれい唐揚げ 片栗粉 小松菜 白菜 糸かつお
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
横割りバンズ コーンシチュー ハンバーグ スライスチーズ いよかん	ごはん 豆腐のオイスター ソース煮 揚げえびシュウマイ おかかふりかけ	しょうゆラーメン おさつフリッター デコボン	シーフードピラフ ぎょうざ フルーツサワー	スタミナ丼 みぞ汁 黄桃缶
コーン ベーコン 玉葱 人参 じ ゃがいも バセリ 小麦粉 バタ ー スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 ハンバーグ ケチャップ スライスチーズ いよかん	豆腐 豚肉 ヒーマン 長葱 人 参 たけのこ 生姜 にんにく オ イスターソース 片栗粉 えびシュウマイ しらす 糸かつお のり ごま	豚肉 メンマ 生姜 にんにく つ と もやし 玉葱 人参 長葱 ほ うれん草 茎わかめ さつまいも 小麦粉 卵 牛乳 ごま デコボン	米 大麦 バター ベーコン え び あさり いか 玉葱 人参 マッシュルーム バセリ Feちゃんぎょうざ 果物缶(みかん パイン 黄桃 梨 夏みかん) ヨーグルト	豚肉 メンマ 人参 もやし に ら 玉葱 りんご 生姜 にん にく 片栗粉 ごま油 ごま 大根 油揚げ みそ 黄桃缶詰
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
天皇誕生日 	かき揚げ丼 みぞ汁 りんご	カレーうどん ごまみそポテト パイン缶	たきこみいなり 十勝大豆コロッケ しょうが和え	ごはん スンドゥブチゲ ほっけのオート ミールフライ 清見オレンジ
	えび あさり 桜えび 玉葱 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 みそ りんご	鶏肉 つと 油揚げ 人参 玉葱 ごぼう 椎茸 ほうれん草 たも ぎ茸 長葱 小麦粉 カレールウ 片栗粉 じゃがいも みそ 黒砂糖 ごま パイン缶詰	米 大麦 油揚げ 人参 椎茸 ひじき ごま のり 十勝大豆コロッケ 小松菜 もやし 生姜	豆腐 豚肉 生姜 にんにく みそ ごま油 あさり 人参 玉葱 えのき茸 にら ほっけ 小麦粉 たまごオートミ ール パン粉 清見オレンジ

### <お知らせ>

- \*牛乳は毎日200mLが1個つきます。
- \*野菜や果物は価格や市場への入荷状況により予告なく変更になる場合がありますのでご了承ください。
- \*貝や海藻などの海産物には小さなえび・かに等が混入する場合があります。
- \*かれいのから揚げには、魚卵が残っている可能性があります。

