



給食だより



札幌市立新陵中学校
札幌市立八軒中学校

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？ 節分の豆パワーで邪気を払い、温かい給食を食べて体を温めましょう。受験や試験を控えたみなさんがベストを尽くせるよう、給食室一同応援しています。

☆受験勉強・テスト勉強を頑張るみなさんへ☆

3年生は受験、1・2年生は定期テストと全校生徒が「勉強」に全力投球する時期ですね。みなさんが、力を出し切るためのヒントになれば嬉しいです。

～本番で「100%」を出すために～

これまでの努力を結果につなげるには当日のコンディションが大切です。

脳のエネルギー源となる「**主食**」、それをエネルギーに変える**ビタミンB1**を多く含む**豚肉・大豆製品など**の「たんぱく質」をセットで、**食べ慣れたもの**を食べましょう。

揚げ物は胃腸に負担がかかるので避けましょう。



また、**温かいスープや味噌汁**はお腹を温めて**緊張を和らげ、脳への血流をスムーズに**してくれるのでおすすめです。

野菜も摂れますね！



～「よく噛む」ことの大切さ～

よく噛んで食べると**脳の海馬**が刺激されます。勉強の合間の食事こそ、しっかり噛んで脳を活性化させましょう！



☆集中力アップ☆

脳の血流がよくなり、判断力が高まります。

☆免疫力アップ・リラックス効果☆

よく噛むと**唾液**がたくさん出ます。唾液にはウイルスから体を守る**免疫物質**や、緊張で乾きがちな口の中を潤す役割があります。また、リズムよくよく噛むことで、「**セロトニン**」が分泌され、試験前の**イライラや不安を鎮めてくれる効果**も期待できます。

2月3日に「たきこみいなり」と「いわしのフライ」の節分献立を予定しています！

のりでご飯を巻き、ミニ恵方巻を作って食べましょう！今年の恵方は南南東です。



節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、ひらぎの枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



予定献立

★牛乳は毎日200mL つきます。 ★献立の下段は、使用食材です。
★物資や食材の都合により献立変更することがあります。予め御了承ください。
★揚げ物に使う菜種油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

【食物アレルギーについて】しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかにやえび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にもししゃもが補食したかにやえび等が混入している場合もあります。
★給食だよりには献立の主な材料を載せてあります。より詳しく知りたい場合は、栄養教諭まで御連絡ください。

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
醤油ラーメン おさつフリッター バナナ	たきこみいなり いわしのカリカリフライ しょうが和え	白飯 スンドウブチゲ ほっけのオートミールフライ いよかん	コッペパン チキンクリームシチュー あさりのサラダ グレープゼリー	キーマカレー バンバンジーサラダ
ソトマーレ 豚肉 メンマ 生姜 にんにく 醤油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ/さつまいも 小麦粉 バーキングパウダー 鶏卵 牛乳 黒ごま	胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 椎茸 ひじき 醤油 白ごま のり/いわしのカリカリフライ(加工品)/小松菜 もやし 生姜 醤油	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 豆板醤 醤油 味噌 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのき茸 にら/ほっけ 小麦粉 鶏卵 オートミール パソ粉	鶏肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 バセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ 料理粉/あさり 生姜 醤油 きゅうり キャベツ 人参 醤油 からし ごま油 白ごま/ぶどう ユース 塵天	白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セロフィード 生姜 にんにく 大豆 バセリ レーズン 小麦粉 加レ粉 ウスターソース 中濃ソース トマト缶 キャベツ 醤油 味噌/鶏肉 春雨 もやし きゅうり 長ねぎ 生姜 醤油 味噌 豆板醤 ごま油 白ごま
9	10	11	12	13
パスタミートソース フレンチポテト ヨーグルト	ビビンバ 南瓜コロッケ パイン缶		ツイストパン あさりのチャウダー 白花豆コロッケ バナナ	白飯 芋団子汁 かれい唐揚げ(天つけ) おひたし
ソトマーレ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロフィード 生姜 にんにく バセリ 小麦粉 加レ粉 キャベツ トマト缶 デミグラソース ウスターソース 中濃ソース 醤油 味噌/ジャガイモ	胚芽精米 大麦 醤油 豚肉 豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく ごま油 豆板醤 人参 ほうれん草 もやし 白ごま 一味/南瓜コロッケ(加工品)		あさり バーコン ジャガイモ 玉ねぎ 人参 バセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 料理粉 チーズ/白花豆コロッケ	鶏肉 ジャガイモ 片栗粉 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 醤油/かれい唐揚げ 醤油 片栗粉/なばな もやし 糸かつお 醤油
16	17	18	19	20
カレーうどん ごまみそポテト 黄桃缶	とりめし ちくわチーズ詰めフライ ごま和え	白飯 豆腐のオイスターソース煮 揚げえびシューマイ たたききゅうり	横割りパンズパン コーンシチュー ハソバーグ/ケチャップ/ソース スライスチーズ デコポン	スタミナ丼 味噌汁 パイン缶
ソト麺 鶏肉 つと 油揚げ 人参 玉ねぎ ごぼう 椎茸 ほうれん草 たもぎ茸 長ねぎ 小麦粉 加レ粉 醤油 カレール 片栗粉/ジャガイも 味噌 白すりごま	胚芽精米 大麦 醤油 鶏肉 生姜 玉ねぎ/ちくわ チーズ 小麦粉 鶏卵 バン粉/ほうれん草 白菜 白すりごま 醤油	豆腐 豚肉 ピーマン 長ねぎ 人参 椎茸 生姜 にんにく 醤油 オイスター/ソース 片栗粉/えびシューマイ(加工品)/きゅうり ごま油 白ごま	コソ バーコン 玉ねぎ 人参 ジャガイモ バセリ 小麦粉 バター 料理粉 チーズ 牛乳 豆乳/ハソバーグ ケチャップ/ソース からし	白飯 豚肉 メンマ 人参 もやし にら 醤油 玉ねぎ りんご ウィンターソース 生姜 にんにく 豆板醤 片栗粉 ごま油 白ごま/大根 油揚げ 味噌
23	24	25	26	27
天皇誕生日	シーフードピラフ Feちゃん餃子 フルーツサワー	白飯 カレー肉じゃが 野菜春巻 からし和え	揚げパン ワンタンスープ 小松菜サラダ いちごのデザート	かき揚げ丼 味噌汁 はまさき
	胚芽精米 大麦 バター バーコン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム バセリ/Feちゃん餃子(加工品)/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん缶 ヨーグルト	豚肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 しらたき さやいんげん 椎茸 たもぎ茸 生姜 醤油 加レ粉/野菜春巻(加工品)/ちくわ 小松菜 キャベツ 醤油 からし	コッペパン シエモリ/ワタリ 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油/ハム 春雨 ひじき 醤油 小松菜 ごま油 からし/いちごのデザート(加工品)	白飯 えび あさり 桜えび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 鶏卵 醤油 片栗粉/高野豆腐 わかめ 長ねぎ 味噌

☆13日のおひたしには、三重県産の「菜花」を使用予定です。冬から春にかけて味わうことのできる「なばな」。アブラナの茎葉を摘み取ったもので、名前は似ていますが花芽を食べる「花菜」や「菜の花」とは異なります。みずみずしくてやわらかく、ほのかな苦味が特徴です。

☆27日には佐賀県産「はまさき」を使用予定です。清見オレンジ×アンコール×マーコットを掛け合わせてできた「麗紅(れいこう)」という品種です。平成16年に登録された品種で、佐賀県JAからつが、独自の栽培で作り上げたブランドが「はまさき」です。糖度が高く、水分量が多いオレンジです。お楽しみに！！