



# ランチタイム

令和 8 年 (2026 年) 1 月 30 日 発行  
給食だより 【2 月号】

Lunch Time 札幌市立白楊小学校

寒い日が続いています。風邪の予防には「うがい・手洗い」はもちろんですが、バランスの良い食事をしっかりとって、抵抗力をつけることも大切です。野菜やくだものに含まれているビタミン類は、免疫力や抵抗力を高めてくれます。工夫してたくさんとるように意識して食事をしていただければと思います。

野菜を食べてかぜに負けない体を作ろう！

## 冬の野菜

白菜・れんこん

ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。

じゃがいも・カブ

熱を加えてもビタミンCが減りにくい野菜です。

大根・かぶ

ビタミンCが多く、消化酵素を含んでいるので、胃の消化吸収を助け、整腸作用があります。

## ビタミンC

新鮮な野菜やくだもの

ビタミンCは水に溶けやすく、熱にも弱く、空気中の酸素によって酸化されやすい特性があります。まな板や包丁が水でぬれていると調理損失は増えます。収穫したらなるべく早く食べることや、ぐつぐつ煮込まないなど、工夫してみましょう。

ビタミン C は体内の各組織で利用されます。多くのビタミンの半減期（体内に貯めてある量が半分になるまでの期間）は半日なので、丸 1 日ビタミン C を摂取しないと、体内のビタミン C が欠乏してしまいます。1 日 3 食の食事でも補いましょう。間食にくだものを取り入れることもおすすめです。

### 【6年生】家庭科 こんだてを工夫して

6年生が考えた献立が給食に登場します！

2/10日(火)北九条小3組7グループ

3/3日(火)白楊小1組1グループ

### 北海道御当地こんだて

函館のラッキーピエロでご当地バーガーランキング1位のジンギスカンバーガーをイメージして作りました。五大栄養素が揃って栄養抜群！北海道ならではの食材（玉ねぎ・人参・じゃがいも・牛乳・チーズ）で地産地消！子どもたちに人気のメニューで食品ロス削減！

### カツサンド・ポトフ・みかんこんだて

チキンカツを使用したカツサンド。食パンを2つにたたみ、中にカツをはさんで食べます。春キャベツを使って旬を意識したポトフは野菜が苦手な人でも食べやすいです。みかんの甘酸っぱさがカツサンドに合いますよ！

学校では、担任と栄養教諭が連携して食育を進めています。毎日の給食時間だけでなく、学級活動、教科や総合的な学習の時間での指導を、食に関する指導の全体計画に基づき実施しています。

6年生の家庭科「こんだてを工夫して」の中で、栄養バランスの良い献立の作り方について学習した内容をいかして、班ごとに全校のみんなが元気になれるような給食の献立を考える取組を実施しました。コンテストで選出された献立は実際に給食として提供されます。2月10日(火)は北九条小6年3組7グループの作成した献立、3月3日(火)は白楊小6年1組1グループが作成した献立が登場予定です。

# 2月よていこんだて

白楊小

月	火	水	木	金
<b>2</b> ご飯 豚汁 いわしのかば焼き ひじきと大豆の煮物	<b>3</b> 3年生スキー学習 コッペパン 麦入り野菜スープ 南瓜コロッケ あさりのサラダ	<b>4</b> ご飯 豆腐の オイスターソース煮 ほっけの竜田揚げ ナムル	<b>5</b> 味噌うどん フレンチポテト いよかん	<b>6</b> コーンピラフ 白身魚フライ パイン缶詰
豚肉・豆腐・じゃが芋・蒟蒻・人参・大根・玉ねぎ・牛蒡・長ねぎ・生姜・サラダ油・むろ鰯・宗田・昆布/いわし・小麦粉・片栗粉・揚げ油・白ごま・片栗粉/ひじき・人参・大豆・さつま揚げ・サラダ油・むろ鰯	ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦・鶏がらスープ/南瓜コロッケ・揚げ油/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・サラダ油・ごま油・白ごま	豆腐・豚肉・ヒマワリ・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・サラダ油・オイスターソース・片栗粉/ほっけ・生姜・小麦粉・片栗粉・揚げ油/小松菜・もやし・人参・ごま油・白ごま	ソフト麺・鶏肉・生姜・にんにく・ごま油・白すりごま・油揚げ・つと・干し椎茸・ほうれん草・長ねぎ・むろ鰯・昆布/じゃが芋・揚げ油	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ・サラダ油/真鱈・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油
<b>9</b> キーマカレー 厚揚げサラダ	<b>10</b> 横割バンズ ジンギスカン コーンポタージュ スライスチーズ みかん <b>北九条小6年生が考えた創立</b>	<b>11</b> 建国記念の日 	<b>12</b> パスタクリームソース 青のりポテト	<b>13</b> チキンライス カレーコロッケ もやしのごまサラダ
白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レース・小麦粉・カレー粉・トマト缶/厚揚げ・生姜・片栗粉・小麦粉・揚げ油・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・白ごま	羊肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・もやし・ヒマワリ・キャベツ・サラダ油・りんご・ケチャップ/クリームコーン・コーン・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ		ソフト麺・スター・ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たまごたけ・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・白味噌・豚骨スープ/じゃが芋・揚げ油・青のり	胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ/ポテトコロッケ(カレー味)・揚げ油/小松菜・人参・もやし・コーン・白すりごま
<b>16</b> 肉炒め丼 味噌汁 黄桃缶	<b>17</b> 背割コッペ キャロットポタージュ セルフドック パイン缶詰	<b>18</b> ご飯 マーボー豆腐 ししゃもの ピリカラ揚げ 磯和え	<b>19</b> 広東メン きなこポテト デコポン	<b>20</b> たきこみいなり レバー入り メンチカツ しょうが和え
白飯・豚肉・メンマ・人参・サラダ油・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・片栗粉・ごま油・白ごま/高野豆腐・わかめ・長ねぎ・むろ鰯・昆布	ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ/チキンソテー・ケチャップ	豆腐・豚肉・生姜・にんにく・サラダ油・人参・長ねぎ・干し椎茸・ごま油・豆板醤・片栗粉/樺太シヤモ(子持ち)・片栗粉・小麦粉・揚げ油・豆板醤/小松菜・白菜・海苔	ソフト麺・豚肉・生姜・にんにく・えび・いか・玉ねぎ・白菜・人参・筍・黒木耳・長ねぎ・青梗菜・ごま油・片栗粉・鶏がら・豚骨・昆布/じゃが芋・揚げ油・きな粉	胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・干し椎茸・ひじき・白ごま・海苔/レバー入りメンチカツ・揚げ油/ほうれん草・白菜・生姜
<b>23</b> 天皇誕生日 	<b>24</b> コッペパン ベーコンシチュー ほうれん草と コーンのサラダ パイン缶	<b>25</b> ご飯 味噌おでん 揚げポークシュウマイ のりの佃煮	<b>26</b> 五目うどん ごまみそポテト はっさく	<b>27</b> 焼豚チャーハン 野菜春巻 フルーツミックス
	ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/ほうれん草・コーン・白ごま	竹輪・ひじき入りがんも・うずら卵水煮・蒟蒻・人参・大根・ふき・昆布・むろ鰯/ポークシュウマイ・揚げ油/海苔・ひじき・水あめ	ソフト麺・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干し椎茸・たまごたけ・むろ鰯・昆布/じゃが芋・揚げ油・白すりごま	胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干し椎茸・グリーンピース・ごま油/野菜春巻き・揚げ油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶

★牛乳は毎日つきます。果物等は変更になることがあります。  
 ★ししゃもは「カラフトししゃも(メス)」を使用しています。  
 ★冷凍あさり、ししゃも、塩わかめ、昆布、しらすなどの海産物全般には、小さなえびやカニ、貝殻などが混入している可能性があります。

## 豆で災いを追い払う節分



節分はもともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節が変わる節目のことですが、次第に立春(2月4日頃)の前の日をいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追い払うために豆まきを行います。