

# 給食だより2月

令和8年1月31日  
札幌市立あやめ野中学校  
札幌市立東月寒中学校

## 2月の献立（前半）

ランチョンマット、三角巾、エプロン、マスクなどの準備を忘れずに！

月	火	水	木	金
2 750 kcal たきこみいなり いわしの カリカリフライ しょうか和え	3 736 kcal カレーうどん ごまみそポテト 黄桃缶	4 696 kcal シーフードピラフ Feちゃんギョウザ フルーツミックス	5 777 kcal ご飯 スンドゥブチゲ ほっけのオートミ ールフライ いよかん	6 739 kcal 揚げパン ワンタンスープ塩 小松菜サラダ いちごのデザート
栄養素 g %	栄養素 g %	栄養素 g %	栄養素 g %	栄養素 g %
炭水化物 102 たんぱく質 28 脂質 29	炭水化物 125 たんぱく質 26 脂質 21	炭水化物 106 たんぱく質 24 脂質 22	炭水化物 112 たんぱく質 33 脂質 24	炭水化物 95 たんぱく質 23 脂質 33
いわしのカリカリフライについている衣は、じゃがいもを粒上にした衣です。骨ごと食べられるため、カルシウムに優れています。カレイのから揚げほどの骨の太さはないですが、今日の給食全体で464mg、1日に必要なカルシウムの半分とれる計算です。	食物繊維は、明確に、生活習慣病を予防することがわかっています。生活習慣病を予防するにためには、最低25mg/日とする必要があります。今日の給食で26mgの食物繊維がとれます。何に多いのかわかりますか？正解はじゃがいもです。毎日1個のじゃがいもを食べよう。	給食で魚介類が多くなるのは、なぜか知っていますか？それは、たんぱく質を何からとるかで、私たちがとる油の種類が変わることです。魚介類には不飽和脂肪酸の「DHAやEPA」が多く含まれています。細胞の動きをスムーズに、血液をサラサラにする油です。	スンドゥブチゲは、煮干し、昆布、鳥からでダシをとります。煮干しのダシがとてもいい味を出しています。豆腐にあさり、ほっけがついて、33gのたんぱく質です。たんぱく質強化のヨーグルトなどで、10g！と宣伝していますから、しっかりたんぱく質がとれることがわかると思います。	給食では小松菜がよく登場するとは思いませんか？それは緑黄色野菜で、しかもカルシウムが多いからです。簡単にいうと栄養が多いので、たくさん使います。緑黄色野菜は、色の薄い野菜より価格が高いです。栄養をとろうとすると、価格もおのずと高くなります。
胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき 白ごま あ まのり/いわしのカリカリフライ (いわし とうもろこし じゃが いも しょうが 米粉) /小松菜 もやし しょうが/	ソフトめん 鶏肉 つと 油揚げ 人参 玉ねぎ ごぼう 干しいた け ほうれん草 たもぎだけ 長 ねぎ 小麦粉/じゃがいも しろご ま/黄桃缶詰	胚芽精米 大麦 バター ベーコ ン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ/Fe ちゃんギョウザ (豚肉 キャベツ 玉ねぎ にら にんにく しょう が 人参 しいたけ 大豆たんぱ く ごま油/缶詰 (パイン 黄桃 梨 夏みかん ★ゼリー)	白飯/豆腐 豚肉 しょうが にん にく あさり 人参 玉ねぎ え のきだけ にら/ほっけ 小麦粉 全卵 オートミール パン粉/いよ かん/	コッペパン グラニュー糖 シナ モン/ワンタン 豚肉 人参 ほ うれん草 もやし メンマ 長ね ぎ しょうが にんにく 玉ねぎ /ハム 緑豆春雨 ひじき 小松 菜/いちごのデザート (いちご果汁 砂糖 増粘多糖類) /
9 772 kcal キーマカレー バンバンジー サラダ	10 732 kcal 長崎ちゃんぽん シナモンポテト デコポン	11	12 747 kcal ご飯 芋団子汁 かれいから揚げ おひたし	13 792 kcal 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
栄養素 g %	栄養素 g %	栄養素 g %	栄養素 g %	栄養素 g %
炭水化物 128 たんぱく質 29 脂質 19	炭水化物 124 たんぱく質 26 脂質 18	炭水化物 121 たんぱく質 30 脂質 18	炭水化物 109 たんぱく質 35 脂質 29	炭水化物 50 たんぱく質 17 脂質 33
キーマとは、「ひき肉料理」という意味です。給食でひき肉を使うときは、大体「大豆」もミキサーにかけて入れます。たんぱく質をしっかりとりながら、動物性の脂質を抑える工夫です。動脈硬化や脂質異常症の原因の一つが、動物性脂質ですから。給食は優秀です。	さつまいもは「甘くて」おやつのようです。黄色い色はカロテンの色です（抗酸化作用）。栄養がありますし、満腹感もあります。特に焼きいもは、健康的なおやつです。甘くするには、しっかりと70分焼くことです。まるで焼きいも屋さんの「焼きいも」が出来上がります。	建国記念の日	東月寒なし あやめ野3年なし	東月寒3年なし
白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セロ リ しょうが にんにく パセリ レーズン 小麦粉 ソース トマト/ささみ水煮 もやし きゅうり 長ねぎ うが 白ごま/	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく えび つと もやし 人参 玉ねぎ キャベツ だけの こ チンゲンツイイ 黒きくらげ/ さつまいも/不知火/	日本地図と桜の花	芋団子の芋団子は、給食室で手作りします。ふかしてじゃがいもを熱いうちに片栗粉を入れてよく練ります。そして、小さく切って、熱い汁に入れるのです。手が真っ赤になりながら、芋団子を作る調理員さん。感謝しかありません。	上の「栄養素」を見ると、今日は、たんぱく質が多めです。何からたんぱく質をとっていると思いますか？今日の給食の量なら、たんぱく質量は、牛乳=あさり=白花豆という量関係にあります。豆はたんぱく質が豊富です。しかも植物性。しっかりと食べましょう。
栄養素 g %	栄養素 g %	栄養素 g %	栄養素 g %	栄養素 g %
炭水化物 120 たんぱく質 29 脂質 19	炭水化物 124 たんぱく質 26 脂質 18	炭水化物 121 たんぱく質 30 脂質 18	炭水化物 109 たんぱく質 35 脂質 29	炭水化物 50 たんぱく質 17 脂質 33
白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セロ リ しょうが にんにく パセリ レーズン 小麦粉 ソース トマト/ささみ水煮 もやし きゅうり 長ねぎ うが 白ごま/	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく えび つと もやし 人参 玉ねぎ キャベツ だけの こ チンゲンツイイ 黒きくらげ/ さつまいも/不知火/	日本地図と桜の花	白飯/鶏肉 じゃがいも 片栗粉 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/かれ い唐揚げ(黒かわいい) 馬鈴薯(ん 粉) /なばな もやし 糸かつお/	ツイストパン/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセ リ 小麦粉 ハター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/白花豆コ ロッケ (白花豆 じゃがいも ハ ター パン粉 貝カルシウム) / いよかん/

# 2月の献立 (後半)

月	火	水	木	金										
16 761 kcal ご飯 東月寒3年なし 豚汁 あやめ野なし さんまの かば焼き はっさく	17 851 kcal パスタミートソース フレンチポテト ヨーグルト 東月寒3年なし	18 739 kcal ビビンバ 南瓜コロッケ パイン缶詰	19 750 kcal かき揚げ丼 味噌汁 はまさき	20 853 kcal 横割パンズ コーンシチュー ハンバーガー <sup>Fe</sup> スライスチーズ いよかん										
栄養素 炭水化物 たんぱく質 脂質	g 118 26 23	% 59 14 27	栄養素 炭水化物 たんぱく質 脂質	g 127 30 32	% 52 14 34	栄養素 炭水化物 たんぱく質 脂質	g 105 24 28	% 54 13 33	栄養素 炭水化物 たんぱく質 脂質	g 122 26 19	% 63 14 23	栄養素 炭水化物 たんぱく質 脂質	g 106 38 35	% 45 18 37
給食の豚汁はあるものが少ないと私はいませんか?答えは、汁です。具で栄養をしっかりとり、減塩のために汁を少なくしています。同じことは、お家の「みそ汁」にも言えることです。たっぷり野菜や油揚げを入れて、汁を少な目にすれば VeryGood です。	ヨーグルトに味がない!?といつて残している人はいませんか?しっかり甘いヨーグルトには多くの砂糖が入っています。砂糖の1日の摂取量の目安は25gです。料理にも少し入っていますから、甘いものを食べるとすぐに25gを超えてきます。	ビビンバは韓国語で「混ぜご飯」という意味があります。肉、豆腐、野菜、ごまが混ざっているので、栄養が取りやすいです。たゞ、主食:主菜:副菜=3:1:2がベストバランスなので、南瓜コロッケとパインをつけて、副菜(野菜や果物)を「2」に近づけています。	「はまさき」は、佐賀県のオリジナルブランドです。肉、豆腐、野菜、ごまが混ざっているので、栄養が取りやすいです。たゞ、主食:副菜:3:1:2がベストバランスなので、南瓜コロッケとパインをつけて、副菜(野菜や果物)を「2」に近づけています。	パンの日の脂質%を見るに、栄養バランスに気を付けても、どの日も脂質エネルギー比が30%を超えてきます。洋食の献立は、肉や乳製品が合うためです。カルシウムはとりやすいのですが、脂質量が多くなるので、やはり和食も取り入れて食べたいところです。										
白飯/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが みそ/さんま 片栗粉 小麦粉 しょうが 白ごま/はっさく/	ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく パセリ 小麦粉 トマト デミグラスソース/じゃがいも/ヨーグルト/	胚芽精米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草 もやし 白ごま/かぼちゃコロッケ (かぼちゃ パン粉マッシュポテト 玉ねぎ 脱脂粉乳 パン粉 米粉 小麦粉)/パイン缶詰/	白飯 えび あさり さくらえび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 全卵/凍り豆腐 わかめ 長ねぎ わかめ ねぎ みそ/はまさき/	横割パンズ/ホールコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎでん粉)/ <sup>Fe</sup> スライスチーズ/いよかん/										
23	24 730 kcal しょうゆラーメン おさつフリッター デコポン	25 740 kcal ちらし寿司 レバー入り メンチカツ からし和え	26 796 kcal ご飯 豆腐のオイスター ソース煮 揚げえびシュウマイ たたききゅうり	27 753 kcal 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										
天皇誕生日	栄養素 炭水化物 たんぱく質 脂質	g 122 26 18	% 63 14 23	栄養素 炭水化物 たんぱく質 脂質	g 99 26 29	% 51 14 35	栄養素 炭水化物 たんぱく質 脂質	g 115 33 25	% 55 17 28	栄養素 炭水化物 たんぱく質 脂質	g 107 33 26	% 52 17 31		
さつまいもは、おやつに最適です。同じ重量なら、ごはんと同じくらいの炭水化物をとることができます。また、黄色い色はカロテンですから、かぜに負けない体を手にいれることができます。	少し早いですが、今日はひなまつりの行事食です。ちらし寿司で、女子の幸福を祈ります。女子は、鉄分不足になりやすいですから、レバー入りのメンチカツでしっかり鉄分をとります。貧血は、鉄分不足の他に、エネルギー不足でもなりますので、しっかり食べることが大切です。	鉄分という点では、あさりがもっとも優秀です。でも、給食では白飯を「鉄鍋」で炊いたり、鉄分の入ったシュウマイを使ったり、あの手この手で、成長期に必要な量をとれるようにしています。今日の給食を、すべて食べれば 6.2mg の鉄分です。必要量の 7 割とれるのです。	ゼリーは好きですか?健康を考えるなら、寒天や増粘多糖類を使ったゼリーがおすすめです。給食で使う寒天は、テングサ(海草)なので食物繊維が豊富です。寒天の食感は給食のように、少し固め。一方ゼラチンは動物の皮や骨が原料でブルブルの食感です。											
	ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 きくわかめ/さつまいも 小麦粉 全卵 牛乳 黒ごま/不知火/	胚芽精米 大麦 つと 油揚げ 人参 千し芋け かんぴょう ひじき 白ごま あまのり/レバーエンチカツ(牛肉 玉ねぎ 豚肉 豚レバー でん粉 トマトケチャップ パン粉 でん粉)/焼きちくわ 小松菜 キャベツ/	白飯/豆腐 豚肉 ピーマン 長ねぎ 人参 だけのこ しょうが にんにく/えび/シュウマイ(玉ねぎ)いとより/たい えび 豚脂 パン粉 チキンスープ 小麦粉/きゅうり 白ごま/	コッペパン/鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 白ごま/ぶどうジュース 寒天 上白糖										

- ★ ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさり・煮干しなど海産物には、**小さなエビやカニが混入**している場合があります。アレルギーがある場合には注意してください。
- ★ 2月4日(水)のフルーツミックス(試行)のゼリーは、あやめ野中は寒天ゼリー、東月寒中はマスカットゼリーを使用します。
- ★ 果物は変更になる場合があります。
- ★ 給食で使用する揚げ油は、なたね油を使用しています。2、3回使い回します。
- ★ 学校給食アレルギー対応依頼書(毎月の献立のやりとり)をご希望される場合は栄養教諭までご連絡ください。その他、給食に関してのご質問、食生活についてのご相談がありましたら、お気軽にお問合せください。 東月寒中学校 栄養教諭 阿部 (TEL 853-1520)
- ★ 牛乳は毎日200ccずつづきます。