

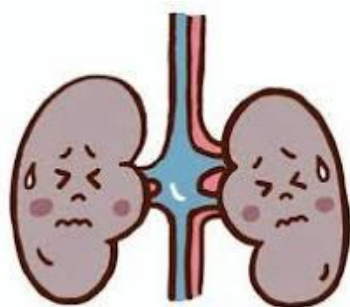
給食だより 2月号

札幌市立北栄中学校
令和8年1月28日発行

札幌では、積雪や寒暖の差がある中で、冬の厳しさを痛感しているところですが、節分、立春と暦の上では春を迎えます。この時期は家で、テレビをみる機会が多いのではないのでしょうか。その中でも「〇〇の予防にこの食べ物がよい！」と健康食品を取り上げた番組を目にします。テレビ放送の次の日は、商品がお店で品薄にということもあるようです。テレビなどで情報を得ることは悪いことではありません。ただし、極端にならないように適切な量を守って食べるように心がけ、10年後、20年後を見据えて過ごすことが大切です。



これさえ食べていけばよいという「食べ物」はありません。



体に良いからといって特定の食べ物だけをたくさん摂り続けると、体に悪影響を及ぼすことがあります。特に成長期に低糖質・高たんぱくの食事を続けていると腎臓や膵臓などの臓器に影響がでることがあります。



これだけを食べていたら大丈夫という魔法のような食べ物は地球上にはありません。シリアルや栄養ドリンクなど、栄養がとれそうな食品はたくさんありますが、それに頼りすぎると微量栄養素がとりづらく、腸や胃の活動を低下させる場合があります。



テレビなどで健康番組をみて食べ物や栄養の情報を得ることは良いことです。それを知ったうえで、適切な量をバランスよく食べることが重要です。1日に1食がよいという記事を見かけますが、これは健康寿命からみるとよいことではありません。何年か後になって体に影響が出てくる可能性があるのです。年を重ねても今と変わらない生活をしたければ、痩せすぎ太りすぎに気をつけながらバランスよく食べるようにしましょう。

2月 LUNCH MENU

～献立の表記について～

- ◎・・・卵（鶏卵・ウズラ卵）を使った献立
 - ★・・・乳製品を使った献立
 - △・・・小麦・大麦を使った献立（醤油等の調味料も含まれます）
 - ◆・・・えびを使った献立
（加工品に使用されているものも含みます。）
- ※海産物（小魚・わかめ）には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。
- ★牛乳は毎日つきます。エネルギーは牛乳を含めたものです。

月	火	水	木	金
2 節分献立 △炊き込みいなり いわしのカリカリフライ △しょうが和え 750kcal	3 △スタミナ丼 味噌汁 りんご 730kcal	4 ◎★△黒コッペパン ★△チキンクリームシチュー △あさりのカリッとサラダ ★プロセスチーズ 781kcal	5 ご飯 △豆腐のオイスターソース煮 △◆えびしゅうまい △磯和え 789kcal	6 △カレーうどん ごまみそポテト 洋なし缶 736kcal
(胚芽精米・大麦・酢・砂糖・酒・昆布・油揚げ・人参・しいたけ・ひじき・醤油・砂糖・酒・みりん・ごま・のり) (いわしのカリカリフライ【給食会既製品】揚げ油) (小松菜・もやし・醤油・しょうが・みりん)	(精白米) (豚肉・メンマ・人参・油・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・醤油・砂糖・ソース・しょうが・にんにく・トウバンジャン・酒・みりん・ごま油・片栗粉・ごま) (油揚げ・大根・味噌・ムロ節・昆布) (りんご)	(黒コッペパン) (鶏肉・ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・油・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・こしょう・ワイン・鶏ガラスープ) (あさり・しょうが・醤油・みりん・小麦粉・片栗粉・揚げ油・きゅうり・キャベツ・人参・醤油・酢・砂糖・ごま油・ごま) (チーズ)	(精白米) (豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・ピーマン・人参・長ねぎ・竹の子・醤油・砂糖・酒・オイスターソース・かたくり粉・鶏ガラスープ) (えびしゅうまい【給食会既製品】揚げ油) (小松菜・白菜・醤油・のり)	(ソフトうどん) (鶏肉・酒・つとかまぼこ・油揚げ・人参・玉ねぎ・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・小麦粉・油・カレー粉・カレーフレーク・醤油・酒・みりん・砂糖・ムロ節・かつお節・昆布) (じゃが芋・揚げ油・味噌・砂糖・ごま) (洋なし缶)
9 △ビビンバ △★南瓜コロッケ フルーツミックス 804kcal	10 ご飯 さつま汁(鶏) △豚肉のパーベキューソース △のりとあさりの佃煮 814kcal	11 建国記念日	12 全学年給食なし 1・2年定期テスト 3年私立高校下見	13 全学年給食なし 1・2年定期テスト 3年私立高校入試
(胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・焼き豆腐・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・トウバンジャン・ごま油・醤油・酒・みりん・ごま) (南瓜コロッケ【給食会既製品】揚げ油) (寒天缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・上白糖)	(ご飯) (鶏肉・酒・さつま芋・人参・豆腐・こんにゃく・ごぼう・長ねぎ・しょうが・油・味噌・みりん・酒・昆布・ムロ節・かつお節) (豚肉・酒・小麦粉・片栗粉・揚げ油・醤油・酒・しょうが・にんにく・玉ねぎ・砂糖・ソース・片栗粉) (あさり・しょうが・のり・ひじき・醤油・砂糖・酒・みりん・水あめ)			
16 3年給食なし ★◆シーフードピラフ △メンチカツ △小松菜サラダ 727kcal	17 ご飯 豚汁 △かわいい唐揚げ △おひたし 768kcal	18 ランチ給食 6組 ◎★△ロールパン ★△コーンクリームスープ ★△ハンバーグ はまさきオレンジ 801kcal	19 ご飯 △カレー肉じゃが △野菜春巻 △からし和え 785kcal	20 ランチ給食 1-1 △パスタミートソース フレンチポテト ★ヨーグルト 851kcal
(胚芽精米・大麦・バター・ワイン・ベーコン・むきえび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ・塩) (メンチカツ【給食会既製品】揚げ油・中濃ソース) (ハム・小松菜・春雨・ひじき・醤油・砂糖・酢・ごま油・からし)	(精白米) (豚肉・酒・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・大根・玉ねぎ・人参・ごぼう・長ねぎ・生姜・油・味噌・酒・唐辛子・ムロ節・かつお節・昆布) (かわいい唐揚げ【給食会既製品】揚げ油・醤油・砂糖・酒・みりん・玉ねぎ・しょうが・にんにく・ソース) (なばな・もやし・糸かつお・醤油)	(ロールパン) (クリームコーン・ホールコーン・ベーコン・人参・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・油・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・こしょう・ワイン・鶏ガラスープ) (ハンバーグ【給食会既製品】・ケチャップ・ソース・砂糖・ワイン) (はまさきオレンジ)	(精白米) (豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・人参・切干大根・さやいんげん・干しいたけ・たまごたけ・生姜・油・醤油・味噌・砂糖・酒・みりん・昆布) (野菜春巻【給食会既製品】揚げ油) (焼きちくわ・小松菜・キャベツ・醤油・からし・砂糖)	(ソフトパスタ) (豚肉・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・大豆・セロリ・マッシュルーム・パセリ・油・小麦粉・トマトピューレ・ホールトマト・ケチャップ・デミグラスソース・中濃ソース・ウスターソース・醤油・ワイン・鶏ガラスープ) (じゃが芋・揚げ油・塩・こしょう) (ヨーグルト・砂糖)
23 天皇誕生日	24 ランチ給食 1-2 △とりめし ◎★△ちくわチーズつめフライ △ごま和え 744kcal	25 非常食体験給食 救給カレー △◎チキンカツ りんご 722kcal	26 ランチ給食 1-3 △キーマカレー △バンバンジーサラダ はまさきオレンジ 786kcal	27 ランチ給食 1-4 △味噌ラーメン △Feぎょうざ ★ミルクゼリー 719kcal
	(胚芽精米・醤油・酒・鶏肉・生姜・砂糖・みりん・玉ねぎ・油・鶏ガラスープ) (ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油) (ほうれん草・白菜・醤油・すりごま・砂糖)	(救給カレー【給食会既製品】ご飯入りのレトルトカレーです。アレルギー特定原材料28品目不使用です。) (鶏肉・ワイン・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油) (りんご) *3年生のみチェンジャブル給食 (基本:救給カレー 変更:パン・救給コーンスープ)	(精白米・豚肉・ワイン・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆・レーズン・パセリ・小麦粉・カレー粉・ソース・トマト缶・ケチャップ・醤油・味噌) (チキン水煮・春雨・きゅうり・もやし・長ねぎ・醤油・酢・しょうが・砂糖・豆板醤・ごま・ごま油) (はまさきオレンジ)	(ソフトラーメン) (豚肉・人参・玉ねぎ・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・生姜・にんにく・茎ワカメ・味噌・豆板醤・醤油・みりん・酒・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布) (Feぎょうざ【給食会既製品】揚げ油) (牛乳・スキムミルク・寒天・砂糖・パイン缶・みかん缶)