

2月 給食だよ

平成30年(2018年)2月2日
札幌市立北栄中学校
札幌市立札幌中学校

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。食事を抜いたり寝不足が続くと体調がくずれ風邪をひきやすくなります。寒い季節も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、寒さに負けないからだを作りましょう。

3年生のみなさんは、受験に向けて大切な時期になります。食欲がないときは、胃腸にやさしい温かいスープや味噌汁を食べるといいですね。からだも温まり血行もよくなります。自分の体調をコントロールしながら、受験勉強に励んでほしいです。

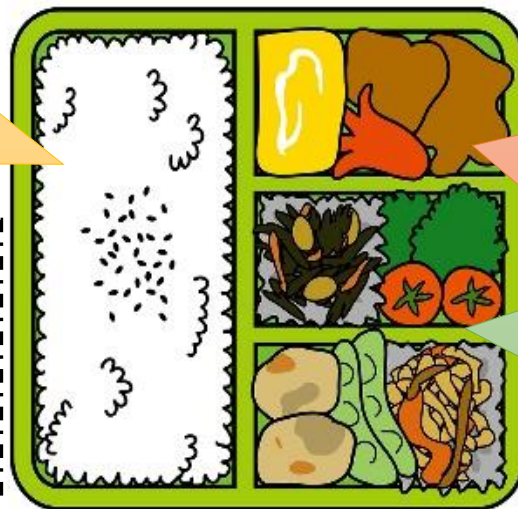
お弁当づくりのポイント

主食・主菜・副菜の割合を3:1:2にすると、
栄養素をバランスよくとる目安になります。

主食＝3

ごはん・パン・麺など、
炭水化物が主なもの
お弁当箱の半分は
入れましょう

中学生に必要な1食分のエネルギー量は800～870kcalくらいです。お弁当箱の大きさは、内容量800mLが適しています。部活動などで体を動かしている人はさらに大きめのお弁当がおすすめです。



主菜＝1

魚・肉・卵などのたんぱく
質が多い食品を使ったおか
ず

お弁当箱の半分のうち
1/3程度は入れましょう

副菜＝2

野菜・きのこ類・いも
類・海藻などビタミン類
やミネラルが多い食品を
使ったおかず

お弁当箱の半分のうち
2/3程度は入れましょう

色のバランス

たくさん色を使った方が
食欲を増進させます。また色
を多く使うほど、栄養素のバ
ランスもよくなります。

味の組み合わせ

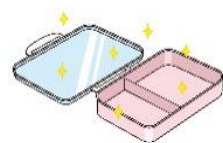
味のバランスを考え、甘
味・辛味・塩味・酸味・醤油
味、カレー味など、いろい
ろな味になるように変化をもた
せましょう。

詰め方にも工夫を

すき間があると形が崩
れたり、味が混ざったり
してしまいます。形や大
きさ、仕切りを工夫して、
詰めましょう。

食中毒を防ぐ お弁当づくりの注意点

- ・お弁当箱はきれいに洗ってきちんと乾かす
- ・汁気を少なく、濃いめに味をつける
- ・ごはんやおかずはよく冷ましてから入れる
- ・お弁当箱に詰めるときは、はしなどを使い、手で触らない



2月の予定献立

★毎日200mlの牛乳がつきます。

★野菜、果物は入荷状況によって変更になる場合があります。ご了承ください。

★献立ごとの使用食材（少量のものは省略しています）を記載しています。ご確認ください。

月	火	水	木	金
5 ごはん 豚汁 ししゃものから揚げ 磯和え （ごはん）（豚肉、酒、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、生姜、サラダ油、味噌、一味唐辛子、だし）（カラフト子持ちししゃも、酒、小麦粉、片栗粉、なたね油、醤油、きび砂糖、みりん、酢）（小松菜、もやし、のり、醤油）	6 五目うどん チーズポテト 果物（いよかん） （ソフトめん）（鶏肉、酒、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまごだけ、醤油、きび砂糖、みりん、酢、一味唐辛子、だし）（じゃがいも、きび砂糖、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク）（いよかん） 札幌中学校 7組 給食はありません スキー授業のため	7 チキンウインナーライス ちくわチーズつめ揚げ 温州みかんゼリー （米、おおむぎ、バター、トマト缶、ワイン、チキンレバーウインナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油、ケチャップ）（ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、なたね油）（温州みかんゼリー）	8 カレーライス（鶏） （ごはん） あさりのサラダ （ごはん、鶏肉、カレー粉、ワイン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、サラダ油、小麦粉、カレーパウダー、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ）（あさり、生姜、醤油、きび砂糖、酒、みりん、きゅうり、キャベツ、人参、酢、きび砂糖、からし粉、ごま油、ごま）	9 揚げパン イタリアンスープ 小松菜サラダ （ソフトフランス、なたね油、グラニュー糖、シナモン）（バラベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン、パセリ、マカロニ、醤油、ワイン、鶏がらスープ）（ロースハム、春雨、ひじき、醤油、きび砂糖、小松菜、酢、ごま油、からし粉）
12 振替休日 	13 パスタボンゴレ ごぼうチップサラダ ヨーグルト （ソフトパスタ）（あさり、ワイン、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、サラダ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、トマトピューレ、トマト缶、ウスターソース、中濃ソース、醤油、味噌、ワイン、鶏がらスープ）（ロースハム、キャベツ、きゅうり、コーン、ごぼう、なたね油、酢、きび砂糖、醤油、ごま）（ヨーグルト）	14 ビビンバ 南瓜コロッケ フルーツミックス （米、おおむぎ、酒、醤油、豚ひき肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、サラダ油、きび砂糖、みりん、ごま油、豆板醤、人参、ほうれん草、もやし、ごま、酢、一味唐辛子）（かぼちゃコロッケ、なたね油）（パイン缶、黄桃缶、梨缶、なつみかん缶、上白糖）	15 ごはん かきたま汁 さんまの味噌煮 しょうが和え （ごはん）（卵、豆腐、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、醤油、酒、片栗粉、だし）（さんま、生姜、長ねぎ、味噌、醤油、きび砂糖、みりん、酒、酢）（小松菜、もやし、生姜、醤油、みりん） 札幌中学校 全学年 給食はありません 期末テスト（1・2年） 私立高校（A）入試 下見（3年）	16 横割バンズ コーンポタージュ ハンバーグ・ケチャップソース スライスチーズ （横割バンズ）（コーン、バラベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、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、ワイン、鶏がらスープ）（ハンバーグ、なたね油、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、ワイン、からし粉）（スライスチーズ） 札幌中学校 3年 給食はありません 私立高校（A）入試
19 ごはん 厚揚げの中華煮 いかフライ おひたし （ごはん）（厚揚げ、豚肉、酒、えび、人参、玉ねぎ、たまごだけ、たけのこ、きくらげ、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、ごま油、片栗粉）（イカフライ、なたね油）（小松菜、もやし、糸かつお、醤油）	20 しょうゆラーメン シナモンポテト 枝豆 （ソフトラーメン）（豚肉、メンマ、生姜、にんにく、醤油、酒、みりん、サラダ油、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、くさわかめ、鳥がら・豚骨スープ、だし）（さつまいも、なたね油、グラニュー糖、シナモン）（枝豆） 北栄中学校 6組 札幌中学校 7組 給食はありません レインボーフェスティバルのため	21 深川めし 豚肉のカレーフライ ごま和え （米、おおむぎ、酒、醤油、だし、あさり、生姜、きび砂糖、みりん、人参、ごぼう、サラダ油、味噌、黒砂糖、だし）（豚肉、醤油、酒、カレー粉、小麦粉、卵、パン粉、オートミール、なたね油）（小松菜、もやし、ごま、きび砂糖、醤油）	22 味噌かつ丼 （ごはん） ワカメスープ 果物（りんご） （ごはん、鶏肉、酒、小麦粉、卵、パン粉、なたね油、味噌、きび砂糖、醤油、みりん、ごま油、ごま）（わかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、醤油、酒、ごま、ごま油、だし）（りんご）	23 コッペパン ボーククリームシチュー 小松菜とコーンのソテー オレングリーンCゼリー （コッペパン）（豚肉、ワイン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、サラダ油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ）（コーン、小松菜、バター、サラダ油）（オレングリーンCゼリー）
26 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 春巻（ひじき入） おかかふりかけ （ごはん）（豆腐、豚肉、酒、長ねぎ、人参、たけのこ、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、オイスターソース、片栗粉、鶏がらスープ）（春巻、なたね油）（しらす干し、酒、糸かつお、醤油、きび砂糖、のり、ごま） 北栄中学校 6組 給食はありません スキー授業のため	27 カレーうどん 青のりポテト 果物（りんご） （ソフトめん）（鶏肉、酒、油揚げ、人参、玉ねぎ、ごぼう、干しいたけ、ほうれん草、たまごだけ、長ねぎ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、醤油、きび砂糖、みりん、カレーパウダー、片栗粉、だし）（じゃがいも、なたね油、青のり）（りんご）	28 ちらし寿司 すまし汁 サケフライ・中濃ソース （米、おおむぎ、上白糖、酢、酒、だし、つと、油揚げ、人参、干しいたけ、かんぴょう、ひじき、醤油、みりん、きび砂糖、ごま、焼きのり）（豆腐、わかめ、干しいたけ、長ねぎ、醤油、酒、だし）（サケフライ、なたね油、中濃ソース）	◎・・・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 ◆・・・えびを使った献立（加工品に使用されているものも含まれます。） ※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。 ※みかん缶は在庫不足のため欠品です。 他の果物缶で対応しています。	