

2月 給食だよ!

令和2年(2020年)1月31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

主菜=1

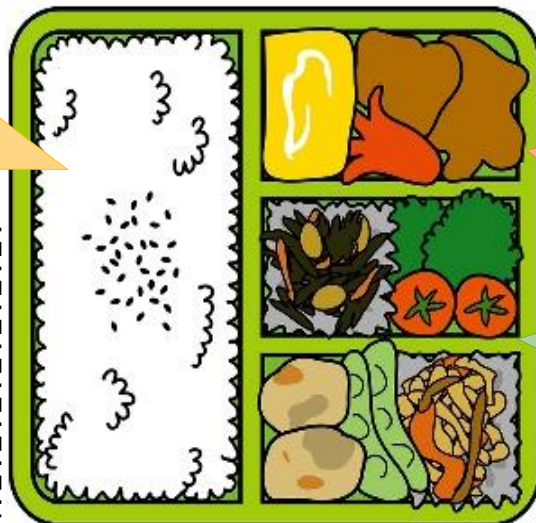
魚・肉・卵などのたんぱく質が多い食品を使ったおかず

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



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。
部活動などで身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。

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
3 ごはん 豚汁 ◎いいわしごまフライ △ひじきと大豆の煮物 （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）（いわし、醤油、酒、生姜、小麦粉、卵、ごま、パン粉、揚げ油）（ひじき、人参、大豆、さつま揚げ、サラダ油、てんさい糖、きび砂糖、醤油、酒、みりん、だし）	4 ◎★△豆パン ★△ポーククリームシチュー △あさりのスパゲティサラダ 果物（予定 いちご） （豆パン）（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）（あさり、生姜、醤油、きび砂糖、酒、乾燥スパゲティ、きゅうり、人参、酢、サラダ油、味噌、ごま油、ごま）（予定 いちご）	5 ◎△味噌かつ丼 （ごはん） △すまし汁 △もやしのカレー和え （ごはん）（鶏肉、酒、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、味噌、きび砂糖、醤油、みりん、ごま油、ごま）（豆腐、わかめ、干しいたけ、長ねぎ、醤油、酒、だし）（もやし、カレー粉、春雨、きゅうり、人参、醤油、きび砂糖、ごま油）	6 △◆長崎ちゃんぽん △大学芋 果物（予定 いよかん） （ソフトラーメン）（豚肉、生姜、にんにく、醤油、みりん、サラダ油、えび、酒、つと、もやし、人参、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、チンゲン菜、さくらげ、ごま油、鳥がら・豚骨スープ、だし）（さつまいも、揚げ油、水あめ、黒砂糖、醤油、酢、ごま）（予定 いよかん）	7 ★△ごぼうピラフ ◎★△ちくわチーズつめ揚げ フルーツカクテル （胚芽米、米粒麦、バター、ワイン、パラペーコン、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、コーン、パセリ、サラダ油）（ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、揚げ油）（みかん缶、パイナップル、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶、りんごジュース、上白糖、ワイン）
10 △ハヤシライス （ごはん） △小松菜とベーコンのサラダ 果物（予定 デコボン） （ごはん、牛肉、ワイン、玉ねぎ、人参、たけのこ、セロリ、生姜、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油、小麦粉、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶、ハヤシルー、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ）（パラペーコン、小松菜、もやし、醤油、酢、サラダ油、きび砂糖、ごま）（予定 デコボン）	11 建国記念の日 ◎・・・卵（鶏卵・ウズラ）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。	12 ごはん △スンドゥブチゲ △ししゃものから揚げ △おひたし （ごはん）（豆腐、豚肉、酒、生姜、にんにく、豆板醤、サラダ油、醤油、味噌、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鳥がらスープ、だし）（子持ちカラフトししゃも、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん、酢）（小松菜、もやし、糸かつお、醤油）	13 △カレーラーメン ごまポテト ★牛乳プリン （ソフトラーメン）（豚肉、酒、生姜、にんにく、サラダ油、メンマ、もやし、白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、カレー粉、カレールウ、醤油、ウスターソース、味噌、トマトピューレ、りんご、鳥がら・豚骨スープ、だし）（じゃがいも、揚げ油、ごま、きび砂糖）（牛乳プリン）	14 △ビビンバ △◆揚げえびシュウマイ ★ヨーグルト和え （胚芽米、米粒麦、酒、醤油、豚肉、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、ごま油一味唐辛子）（えびシュウマイ、揚げ油）（なつみかん缶、パイナップル、黄桃缶、なし缶、ヨーグルト）
17 ごはん ◎△かきたま汁 △鶏肉の味噌焼き △あさりの佃煮 （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）（鶏肉、醤油、生姜、酒、味噌、きび砂糖、長ねぎ、みりん、ごま）（ごぼう、人参、あさり、生姜、きび砂糖、醤油、酒、みりん、水あめ）	18 ◎★△背割コッペ ★△白菜と肉ボールのクリーム煮 ポークフランク・ケチャップソース パイナップル ★プロセスチーズ （背割コッペパン）（豚肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、片栗粉、白菜、人参、マッシュルーム、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、ワイン、鶏がらスープ）（ポークフランク、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし粉、ワイン）（パイナップル）（プロセスチーズ）	19 ごはん △豆腐のオイスターソース煮 △かれい唐揚げ・たれ ◎★△切り干し大根のナムル （ごはん）（豆腐、豚肉、酒、ピーマン、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）（かれい唐揚げ、揚げ油、醤油、酢、からし粉）（切り干し大根、醤油、ほうれん草、人参、ロースハム、ごま、きび砂糖、ごま油、豆板醤）	20 △肉うどん ★△南瓜コロケ 温州みかんゼリー （ソフトめん）（豚肉、醤油、酒、みりん、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、だもぎたけ、きび砂糖、酢、一味唐辛子、だし）（かぼちゃコロケ、揚げ油）（温州みかんゼリー）	21 わかめごはん さつま汁 △たらフライ・ソース （胚芽米、米粒麦、酒、炊き込みわかめ、ごま）（鶏肉、酒、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、生姜、サラダ油、味噌、みりん、一味唐辛子、だし）（たらフライ、揚げ油、中濃ソース）
24 振替休日 	25 △揚げパン △イタリアンスープ ◎★△小松菜サラダ ★アイスクリーム （ソフトフランス、揚げ油、グラニュー糖、シナモン粉）（パラペーコン、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、鳥がらスープ）（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）（アイスクリーム）	26 △鮭ミックス丼 （ごはん） 味噌汁 果物（予定 いよかん） （ごはん、鮭、酒、醤油、生姜、片栗粉、小麦粉、揚げ油、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、人参、サラダ油、きび砂糖、みりん、ごま）（白菜、油揚げ、味噌、だし）（予定 いよかん）	27 △味噌うどん ★チーズポテト オレンジCゼリー （ソフトめん）（鶏肉、酒、生姜、にんにく、ごま油、みりん、味噌、醤油、きび砂糖、ごま、油揚げ、つと、干しいたけ、ほうれん草、長ねぎ、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）（オレンジCゼリー）	28 △深川めし ◎△豚肉のカレーフライ △あげ入りおひたし （胚芽米、米粒麦、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、葉大根）（豚肉、醤油、酒、カレー粉、小麦粉、卵、パン粉、オートミール、揚げ油）（油揚げ、醤油、きび砂糖、みりん、だし、ほうれん草、白菜）
	北栄中学校 6組 給食はありません レインボーフェスティバルのため			

2月3日は「節分」です！



2月3日は「節分」。「節分」とは、四季の変わり目のことで、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今は立春の前日だけを呼ぶようになりました。豆には災いや病気などの「魔」を「滅」する力があると考えられていたようです。大豆が栄養豊かゆえからではないでしょうか。室町時代から始まったという「日本の伝統文化」を大切にしたいものです。