

2月の給食だより

令和4年1月27日
札幌市立新川中学校
札幌市立北陽中学校

2月3日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きそうです。また、3年生は高校入試の時期です。毎日の食生活を大事にし、風邪をひかないように健康管理をしっかりしましょう。

節分



節分は、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、それぞれの季節がかわる節目を指しましたが、次第に立春の前日のことだけを行うようになりました。

【豆まき】



節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼（病気や災いなど）を追い払うという意味があります。

【恵方巻】



節分に食べる太巻き寿司のこと。その年の吉をもたらす方角（恵方）に向かい、「縁を断ちきらない」ように切り分けせず、無言で願い事をしながら1本を丸かじりするのが習わしです。

今年の節分は2月3日です。
節分は季節の変わり目に災いを
追い払う行事です。
鬼は～外～！福は～内～！



●給食では『たきこみいなり』をのりで巻いて『恵方巻』を作り、**北北西**を向いて食べます。

今から防ごう!! 生活習慣病



欠食や食べすぎなど乱れた食生活、運動不足、夜型生活、ストレスの多い生活を長い間続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起こりやすくなります。

子どもの頃の習慣は、大人になっても続くことが多いので、今のうちからバランスのよい食事を心がけましょう。

塩分・糖分・脂質

とり過ぎ注意!!

塩分



★めん類の汁は残すようにしましょう。

★スナック菓子は、お皿に入れるなど量を決めて食べ、塩分をとり過ぎない工夫をしましょう!

糖分



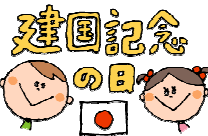
★お菓子や清涼飲料は量を決めましょう。

★カロリーオフと表示されていても、糖分が含まれています。

脂質



★揚げ物はもちろん、ドレッシングやマヨネーズも脂質がたっぷり含まれています。少しの量で脂質のとり過ぎにつながります。

月	火	水	木	金
2月予定献立 ～22日の果物～ 佐賀県産『はまさき』 清見オレンジ×アンコールみかん×マーコットオレンジを掛け合わせてできた「麗紅(れいこう)」という品種です。	1 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 りんご	2 味噌うどん アメリカンドッグ みかん	3 節分献立 たきこみいなり (恵方巻) いわしのかきフライ しょうがええ	4 和風そぼろごはん 味噌汁 揚げぎょうざ
	■白飯・豚肉・メンマ・人参・油・もやし・ほうれん草・厚揚げ・片栗粉・しょう油・みりん・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・砂糖・しょうが・にんにく・トリパツ・ツ・ごま油・ごま■白菜・油揚げ・味噌・和風だし(△ロアジ・昆布)	■うどん・鶏肉・しょうが・にんにく・ごま油・みりん・豆味噌・味噌・しょう油・酒・砂糖・ごま・油揚げ・つと・しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・和風だし(△ロアジ・昆布)■ボークウインナー・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・砂糖・牛乳・油(ケチャップ・ウスターソース・砂糖)	■胚芽精米・大麦・砂糖・酢・昆布・油揚げ・人参・しいたけ・ひじき・しょう油・酒・みりん・ごま・のり■いわし・水あめ・砂糖・しょうが・でん粉・玄米粉・米粉パン粉・油■ほうれん草・もやし・しょうが・しょう油・みりん	■白飯・鶏肉・豆腐・切り干し大根・しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・人参・味噌・しょう油・酒・みりん・砂糖・油揚げ・ひじき・油■厚揚げ・小松菜・味噌・和風だし(△ロアジ・昆布)■キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・大豆・油・しょう油・酒・砂糖・でん粉・小麦粉
7 黒角食 イタリアンスープ 白身魚のハブ焼き ピーンズサラダ りんごジャム	8 合格祈願給食 味噌カツ(勝)丼 けんちん汁 デコポン 	9 しょう油ラーメン 大学芋 りんご	10 チキンライス コーンフライ フルーツ白玉	11  建国記念の日
■ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・マカロニ・しょう油・鶏がらスープ■真だら・にんにく・パン粉・粉チーズ・パセリ・パシル・オリーブ油■金時豆・手亡豆・むき枝豆・ハム・コーン・キャベツ・しょう油・酢・砂糖・ごま油	■白飯・豚肉・酒・小麦粉・卵・パン粉・油・味噌・砂糖・しょう油・みりん・ごま油・ごま■鶏肉・酒・豆腐・つきこんやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・しょう油・和風だし(△ロアジ・昆布・宗田かつお)	■ラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・しょう油・酒・みりん・油・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・スープ(鶏がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ・人参)■さつまいも・油・水あめ・砂糖・しょう油・酢・ごま	■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・油・ケチャップ■とうもろこし・パン粉・生乳・小麦粉・油・砂糖・全粉乳■みかん缶・パイナップル・黄桃缶・梨缶・なつみかん缶・白玉もち・砂糖	
14 角食 ポトフ 白花豆コロッケ チョコクリーム	15 ごはん 芋団子汁 サケフライ おひたし	16 カレーうどん きなこポテト 枝豆	17 新川中 給食無し あさりごはん 味噌汁 とり天	18 ごはん マーボー豆腐 カブツツパチ 揚げ 磯あえ
■チキンウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・さやいんげん・砂糖・しょう油・鶏がらスープ■白花豆・じゃがいも・バター・砂糖・パン粉・でん粉・大豆・油■豆乳・チョコレート・ココア・砂糖・コーンスターチ	■鶏肉・酒・じゃがいも・片栗粉・人参・大根・ごぼう・油・長ねぎ・しょう油・和風だし(△ロアジ・昆布・宗田かつお)■鮭・パン粉・小麦粉・大豆・ベーキングパウダー・でん粉・油■なばな・もやし・糸かつお・しょう油	■うどん・鶏肉・つと・油揚げ・人参・玉ねぎ・ごぼう・しいたけ・ほうれん草・たまごだけ・長ねぎ・小麦粉・油・しょう油・砂糖・酒・みりん・カレー粉・カレーパウダー・片栗粉・和風だし(△ロアジ・昆布)■じゃがいも・油・きな粉・砂糖	■胚芽精米・大麦・昆布・あさり・しょうが・しょう油・砂糖・みりん・酒・油揚げ・人参・ごぼう・たけのこ・しいたけ・しらたき・グリーンピース・油■厚揚げ・小松菜・たまごだけ・味噌・和風だし(△ロアジ・昆布)■鶏肉・酒・しょう油・しょうが・にんにく・小麦粉・片栗粉・卵・ベーキングパウダー・油	■豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・油・人参・長ねぎ・しいたけ・味噌・しょう油・砂糖・オイスターソース・酒・ごま油・トウバンジャン・片栗粉■子持ちシシヤモ・酒・片栗粉・小麦粉・油・しょう油・砂糖・みりん・トウバンジャン■小松菜・もやし・のり・しょう油
21 揚げパン 味噌ワントンスープ 小松菜サラダ ヨーグルト	22 豚ミックス丼 味噌汁 はまさき(オレンジ)	23  天皇誕生日	24 ビビンバ 野菜春巻 フルーツミックス	25 ごはん 豚汁 さわらの味噌焼き 切り干し大根煮付け
■ソフトフランスパン・油・砂糖■ワントン皮・豚肉・しょうが・にんにく・味噌・酒・トウバンジャン・ごま油・メンマ・人参・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・ほうれん草・油・スープ(鶏がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参)■ハム・緑豆春雨・ひじき・しょう油・砂糖・小松菜・酢・ごま油	■ごはん・豚肉・酒・しょう油・しょうが・片栗粉・小麦粉・油・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・砂糖・みりん・ごま■大根・油揚げ・味噌・和風だし(△ロアジ・昆布)		■胚芽精米・大麦・酒・しょう油・豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・油・砂糖・みりん・ごま油・トウバンジャン・人参・ほうれん草・もやし・ごま・酢■キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参・大豆・しょう油・でん粉・酒・砂糖・オイスターソース・小麦粉・油■みかん缶・パイナップル・黄桃缶・梨缶・なつみかん缶・砂糖	■豚肉・豆腐・じゃがいも・ごんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・油・酒・味噌・和風だし(△ロアジ・昆布・宗田かつお)■さわら・味噌・しょう油・酒・みりん・ごま・しょうが・砂糖■切り干し大根・油揚げ・さつま揚げ・人参・ひじき・油・しょう油・砂糖・酒・みりん・和風だし(△ロアジ・昆布)
28 背割コッペ あさりのチャウダー 焼きフランク コールスローサラダ	★果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。ご了承ください。 ★献立名の下は、使用食材の一部です。ご覧ください。 ★「あさり」「のり」「わかめ」「しらす干し」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。ご了承ください。 ★牛乳(200ml)は毎日つきます。			～15日のおひたし～ 三重県産『なばな』 なばなは、春の訪れを告げる野菜です。菜の花のつぼみと花茎、若葉を『なばな』といいます。 まだまだ寒い北海道ですが、なばなを食べて春を感じてほしいと思います。 【なばなの栄養】 カロテン・ビタミンC、B1、B2、カルシウム、鉄分などのビタミン類やミネラル類が豊富です。 