



2月号



令和7年度(2025年度)
札幌市立稲穂中学校

3学期を大切に！

年が明けて一か月。2月4日は立春。暦の上ではもうすぐ春ですが、今年は例年になく、寒い日が続いているようです。「1月に行く、2月は逃げる、3月は去る」と言われるように、時間がたつのが早く感じられる3学期です。体調管理には十分に気を付けて、3学期のこの時期を大切に過ごしたいですね。

試験期のコンディション・大丈夫？

1, 2年生は学年末テストを、3年生も受験を間近に控えている人が多いと思います。ベストな状態でテストの日を迎えられるよう、食生活の面からのアドバイスです。

①早起きして、朝ごはんは毎日しっかりと食べる習慣を付ける。

脳を目覚めさせ、午前中から脳の働きを活発に！

②野菜・果物でビタミンの供給を。

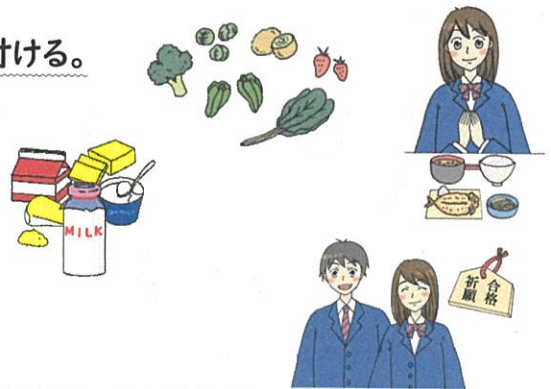
風邪をひかないように日頃からの予防を！

③日頃からカルシウム摂取に心掛ける。

神経のイライラを抑えてくれる働きがあります。

④嗜好品はほどほどに

お菓子や清涼飲料水のとり過ぎは、脂肪や糖分のとり過ぎにつながります。



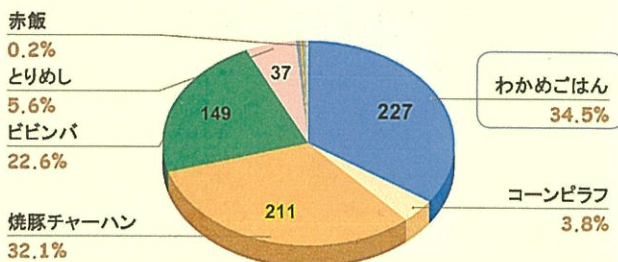
朝型人間になるためにも、12時前に就寝することがおすすめで、夜更かしをして夜食をとることはおすすできないのですが・・・どうしても夜食をとる場合は、寝る2時間以上前に、食べる量を控えながら、雑炊やうどんなどの消化の良いものとし、脂肪分や糖分が多く、消化の悪いラーメンやスナック菓子は避けるようにしましょう。



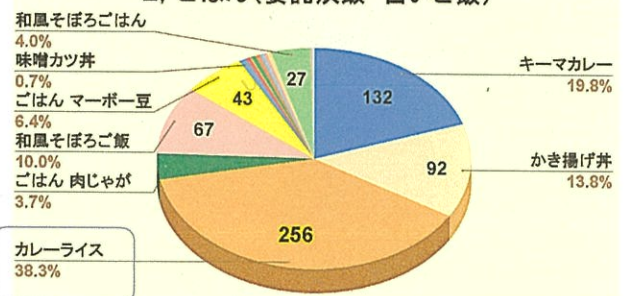
リクエスト献立アンケート結果(2校 計670名)

それぞれの1位の献立を2月後半～3月初めに入れています。(献立★印)

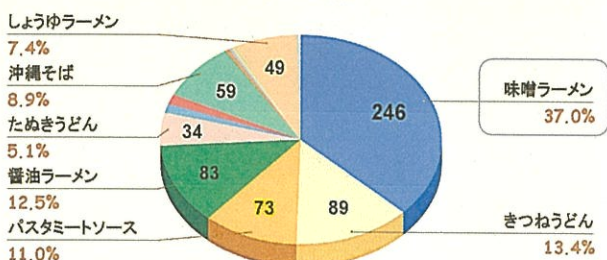
1, ごはん(自校炊飯)



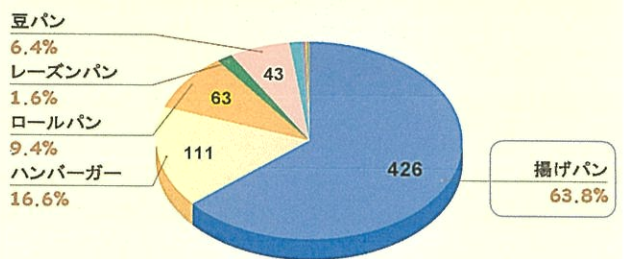
2, ごはん(委託炊飯 白いご飯)



3, めん類



4, パン





2月 予 定 献 立



月	火	水	木	金
2 753kcal ●カレーうどん ●きなこポテト ●黄桃缶 ●ソフトめん、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、人参、玉葱、ごぼう、干しいたけ、ほうれん草、たもぎたけ、長ねぎ、小麦粉、醤油、カレールウ、でん粉 ●フレンチポテト、菜種油、きなこ ●黄桃缶	3 764kcal ●たきこみいなり ●大豆コロッケ ●生姜和え ●胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、干しいたけ、ひじき、醤油、ごま、焼きのり ●じゃが芋、大豆、玉葱、パン粉、小麦粉、菜種油 ●小松菜、もやし、生姜、醤油	4 749kcal ●かき揚げ丼(えび入り) ●高野豆腐と大根菜の味噌汁 ●果物(はっさく) ●白飯、えび、あさり、さくらえび、玉葱、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、菜種油、醤油、でん粉 ●高野豆腐、大根菜、味噌 ●はっさく	5 742kcal ●ツイストパン ●チキンクリームシチュー ●あさりパスタサラダ ●果物(いよかん) ●ツイストパン ●鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、乾燥パセリ、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、スパゲティ、きゅうり、人参、味噌、ごま、ごま油 ●いよかん	6 796kcal ●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 ●白飯 ●豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、たけのこ、生姜、にんにく、醤油、オイスターソース、でん粉、鶏がらスープ ●えび、玉葱、たい、パン粉、チキンソース、魚介エキス、醤油、小麦粉、加工でん粉、菜種油 ●きゅうり、醤油、ごま、ごま油
9 732kcal ●長崎ちゃんぽん(えび入り) ●シナモンポテト ●果物(デコボン) ●ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、醤油、えび、かまぼこ、もやし、人参、玉葱、きゃべつ、たけのこ、チンゲン菜、きくらげ、ごま油 ●さつまいも、菜種油 ●デコボン	10 830kcal ●ビビンバ ●かぼちゃコロッケ ●フルーツサワー ●胚芽精米、大麦、醤油、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、ごま油、豆板醤、人参、ほうれん草、もやし、ごま油 ●かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉葱、脱脂粉乳、米粉、小麦粉、菜種油 ●みかん缶、パイナップル、桃缶、梨缶、夏みかん缶、ヨーグルト	11 建国記念の日 	12 777kcal ●背割コッペパン ●あさりチャウダー ●焼きフランク ●グレープゼリー ●背割コッペパン ●あさり、ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱、乾燥パセリ、バター、小麦粉、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●ポークウインナー、ケチャップ、中濃ソース ●ぶどうジュース、粉寒天	13 747kcal ●ご飯 ●芋だんご汁 ●かれい唐揚げ ●なばなのおひたし ●白飯 ●鶏肉、じゃが芋、でん粉、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、醤油 ●かれい唐揚げ、菜種油、醤油、でん粉 ●なばな、もやし、糸かつお、醤油
16 731kcal ●しょうゆラーメン ●おさつフリッター ●果物(デコボン) ●ソフトラーメン、豚肉、メンマ、生姜、にんにく、醤油、かまぼこ、もやし、玉葱、人参、長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ ●さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ごま、菜種油 ●デコボン	17 731kcal ●とりめし ●ちくわチーズロールフライ ●ごま和え ●胚芽精米、大麦、醤油、鶏がらスープ、鶏肉、玉葱、生姜 ●ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、菜種油 ●ほうれん草、白菜、ごま、醤油	18 735kcal ●スタミナ丼 ●大根と油揚げの味噌汁 ●パイナップル ●白飯、豚肉、メンマ、人参、もやし、にら、醤油、玉葱、りんご、ウスターソース、生姜、にんにく、豆板醤、でん粉、ごま油 ●大根、油揚げ、味噌 ●パイナップル	19 849kcal ●横割りバンズパン ●コーンシチュー ●ハンバーガー ●チーズ●果物(はまさき) ●横割りバンズパン ●とうもろこし、ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱、乾燥パセリ、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 ●豚肉、鶏肉、玉葱、でん粉、ポークエキス、チキンブイヨン、でん粉、菜種油、ケチャップ、ウスターソース ●チーズ ●はまさき	20 795kcal ●ご飯 ●肉じゃが ●ほっけオートミールフライ ●からし和え ●白飯 ●豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、切干大根、さやいんげん、たもぎたけ、干しいたけ、生姜、醤油、味噌 ●ほっけ、小麦粉、卵、オートミール、パン粉、菜種油 ●焼きちくわ、小松菜、きゃべつ、醤油
23 天皇誕生日 	24 762kcal ★わかめごはん ●豚汁 ●さんまのかば焼き ●果物(はっさく) ●胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、ごま ●豚肉、豆腐、じゃが芋、こんにゃく、人参、大根、玉葱、ごぼう、長ねぎ、生姜、味噌 ●さんま、でん粉、小麦粉、菜種油、醤油、生姜、ごま ●はっさく	25 810kcal ●ゆであげスパゲティ ●ミートソース ●フレンチポテト ●ヨーグルト ●スパゲティ、オリーブ油、乾燥パセリ、豚肉、玉葱、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、小麦粉、トマトピューレ、ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ ●フレンチポテト、菜種油 ●ヨーグルト	26 739kcal ★揚げパン ●塩ワントンスープ ●小松菜サラダ ●いちごのデザート ●コッペパン、菜種油 ●ワントンの皮、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油 ●ロースハム、春雨、ひじき、醤油、小松菜、ごま油 ●いちご、いちご果汁	27 783kcal ★カレーライス ●小松菜とコーンサラダ ●白飯、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレールウ、ウスターソース、ケチャップ、醤油 ●ロースハム、小松菜、とうもろこし、ごま

・牛乳は毎日つきます。
 ・食材や献立につきましては、気象状況や流通、その他により変更することもありますので、ご承知おきください。大きく変更する場合にはご連絡いたします。
 ・記載している食材のほかに、調味料等使用しています。
 ・あさり・しらす干し・わかめ・昆布等使用時、小さなえび、かにかが混入している場合があります。
 ・給食についてご不明な点などありましたら、稲陵中学校 栄養教諭までご連絡ください。
 ★3年生は高校入試に関わり、給食の用意がない日(食べない日)も個人別にありますので、ご了承ください。

行事予定 (給食なし)

5組(一部生徒参加なし)
 5日(木)・10日(火) スキー学習
 20日(金) レインボーフェスティバル

3年生
 12日(木)～17日(火) 高校入試関係