



給食だより 2月

令和8年(2026年)1月29日

札幌市立北野中学校

札幌市立清田中学校

試験＆受験期の食事

1・2年生は定期テスト、3年生の多くは受験を迎えます。今までの勉強してきた成果が十分に発揮できるように心身ともにコンディションを整えたいですね。そのためには食事の内容もポイントの一つです。ぜひ参考にしてみてください。



朝食には「ごはん」 があすすめ

パンやめんに比べて、ごはんはゆるやかに消化されます。そのため、エネルギーの持続時間が長くなり、脳の働きを長時間維持することができます。



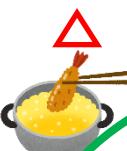
朝食を食べ終えるのは 2～3時間前に

ごはんやパンなどの炭水化物が脳のエネルギー源として使えるようになるまでには、2～3時間かかります。脳をフル回転させるためには試験開始の2～3時間くらい前までに朝食を食べ終えると良いでしょう！



よく噛んで脳に刺激を

食べ物をよく噛んであごを動かすことによって、脳の血行が良くなり、脳に良い刺激を与えます。



前日に控えたいのは…

受験など、いつもの生活と違う緊張を感じる場面では、気持ちだけでなく体も緊張しています。そうすると、消化吸収能力も低下し、食べ慣れている物でも腹痛や体調不良を起こしてしまうこともあります。脂っこい物や刺身などの生ものは前日から控えた方が安心です。



青魚で学習効果 UP!

一般的に青魚と呼ばれるさば、さんま、いわしなどにはDHAが多く含まれています。DHAには記憶力や判断力を向上させる効果が期待できるため、積極的に食べてほしいです。



夜食は胃に負担を かけない物を



夜食を食べることで脳の働きが活発になったり気分がリフレッシュしたりする効果が期待できます。ただ、胃の負担にならないように量と内容には気をつけて食べましょう。また、必ず食べた方が良いという物ではありませんので、毎日の習慣にはしない方が良いでしょう。



*目安は200kcal

おにぎり1個…約220kcal、うどん1玉…約250kcal

*おにぎり、うどん、雑炊、スープ、温かい飲み物などがおすすめです。

しっかりとりたいビタミンB₁

ごはんやパンなどの炭水化物を体内で分解し、脳のエネルギーとして使える「糖質」にするためには「ビタミンB₁」という栄養素が必要です。ビタミンB₁が不足すると脳のエネルギーが十分に作られず、イライラや集中力の低下につながります。



ビタミンB₁が多い食品

豚肉、大豆製品、卵、ほうれん草、じゃがいも、みかん、玄米など



2月の予定献立

きよた野菜が登場！

干し椎茸が登場予定です！



北野中学校

月	火	水	木	金
2日	3日 北野5組なし	4日	5日	6日
パスタミートソース フレンチポテト ヨーグルト	たきこみいなり いわしのカリカリフライ しょうが和え 	さんまのかば焼き丼 豚汁 ミニトマト	コッペパン チキンクリームシチュー あさりのサラダ パイン缶詰	スタミナ丼 味噌汁 いよかん
ソトパーレ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セリ 生姜 にんにく 油 バタ油 小麦粉 パン粉 トマトピューレ トマト缶詰 デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース 味噌/フレッシュ テト油 ヨーグルト/	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじき 白ごま 海苔/いわしのかばフライ (まいわし生姜 じゃがいも 米粉) 油/小松菜 もやし 生姜/	白飯 豚肉 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 油 味噌/さんま かたくり粉 小麦粉 生姜 白ごま/ミニトマト/	コッペパン/鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 バタ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキム/あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参油 ごま油 白ごま/ハイ缶詰/	白飯 豚肉 メマ 人参 油 もやし にら 玉ねぎ りんご カツオ リース 生姜 にんにく トマトソース カたくり粉 ごま油 白ごま/はくさい 油揚げ 味噌/いよかん/
9日	10日	11日	12日	13日
☆しょうゆラーメン ★スパイシーポテト 黄桃缶詰	シーフードピラフ メンチカツ フルーツサワー	建国記念の日 	午前授業 (給食なし) 	午前授業 (給食なし) 
ソトパーレ 豚肉肩 メマ 生姜 にんにく 油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ/フレッシュ ポテト 油 バタ油/黄桃缶詰/	胚芽米 大麦 バターバーコン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム バタ油/めかき(豚肉 バソ粉 玉ねぎ 小麦粉 第二大豆たんぱく) 油/缶詰(みかん パン 黄桃 梨 夏みかん) ヨーグルト/	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 油 ごま油 トマトソース かたくり粉/えびのカツ(玉ねぎ いと) よりだいすり身 えび 豚脂 ハン粉 大豆たんぱく 小麦粉 油/きゅうり ごま油 白ごま/	コッペパン/鶏肉 油 オイスター ソース かたくり粉/えびのカツ(玉ねぎ いと) よりだいすり身 えび 豚脂 ハン粉 大豆たんぱく 小麦粉 油/きゅうり ごま油 白ごま/	白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 切り生姜 にんにく 大豆水煮 バセリーベース 油 小麦粉 カツオソース 中濃ソース トマト缶詰 ケチャップ 味噌 サモナーコロナ 小松菜 もやし 油 白ごま/
16日 北野3年なし	17日 北野3年なし	18日	19日	20日
カレーうどん きなこポテト デコポン 	ビビンバ かぼちゃコロッケ パイン缶詰	ごはん 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	★揚げパン (シナモンコッペ) ワンタンスープ 小松菜サラダ いちごのデザート	☆キーマカレー 小松菜と ベーコンのサラダ
ソトめん 鶏肉 つと 油揚げ 人参 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 ほうれん草 たもぎ草 長ねぎ 小麦粉 油 加-油 かたくり粉/フレッシュ ポテト 油 きな粉/しらぬい(けコボ)	胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 ごま油 トマトソース かたくり粉/えびのカツ(かぼちゃ パン粉 じゃがいも 玉ねぎ 脱脂粉乳 パン粉 米粉 小麦粉) 油/ハイ缶詰/	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 油 オイスター ソース かたくり粉/えびのカツ(玉ねぎ いと) よりだいすり身 えび 豚脂 ハン粉 大豆たんぱく 小麦粉 油/きゅうり ごま油 白ごま/	コッペパン/鶏肉 油 オイスター ソース かたくり粉/えびのカツ(玉ねぎ いと) よりだいすり身 えび 豚脂 ハン粉 大豆たんぱく 小麦粉 油/きゅうり ごま油 白ごま/	白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 切り生姜 にんにく 大豆水煮 バセリーベース 油 小麦粉 カツオソース 中濃ソース トマト缶詰 ケチャップ 味噌 サモナーコロナ 小松菜 もやし 油 白ごま/
23日	24日 北野1年なし	25日	26日 北野2年なし	27日
天皇誕生日 	☆とりめし ちくわチーズつめフライ 磯和え	かき揚げ丼 (えび入り) 味噌汁 オレンジ (はまさき)	横割パンズ コーンシチュー 焼きハンバーグ スライスチーズ グレープゼリー	ごはん スンドウブチゲ 揚げぎょうざ ごま和え
	胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ 油/ちくわチーズ 小麦粉 卵 パン粉/ほうれん草 もやし 海苔/	白飯 えび いか あさり 桜えび しらす干し 玉ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 かたくり粉/高野豆腐 わかめ 長ねぎ 味噌/オレンジ (はまさき)	横割パンズ/ホルコーン クリームコーン バーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも バタ油 小麦粉 バター 油 スキム ミルクチーズ 牛乳 豆乳/ハバーブ (豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく 豚脂) 中濃ソース/スライスチーズ/ぶどうゼース 寒天/	白飯/豆腐 豚肉 生姜 にんにく トマトソース 油 味噌 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ にら/Feちゃんギョーザ (豚肉 豚肉 玉ねぎ オクラ) 大豆たんぱく ごま油/小松菜 もやし 白すりごま/

12月に体育委員会で実施した「LOVE 給食アンケート」の結果を給食に取り入れています！

部門で 1位だった給食には★印、2位だった給食には☆印をつけています。3月にも続きますのでお楽しみに！

(味付きごはん1位のビビンバは、来月改めて登場します。3年生のみなさん、ご安心を！)

- * 牛乳(200mL)は毎日つきます。
- * 献立や使用食材は、仕入れの状況等により変更になる場合があります。ご了承ください。
- * ししゃも・わかめ・しらす・あさり等の海産物全般には、小さなえび・かにが混入している場合があります。
- * いわしのカリカリフライ(2/3使用)には、魚卵混入の可能性があります。
- * 献立名の下の段に主な使用食材を記載しておりますが、食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な場合はお知らせください。

