

# 給食だより 2月号



札幌市立北白石中学校 2026.1.30



## 今年の節分は2月3日（火）です



節分には豆をまきますが、これは中国から伝わったものとされています。室町時代以降は豆をまいて悪鬼を追い出す行事へと発展し、民間にも定着していきました。

節分の豆を年の数だけ食べると、その年は災厄をまぬがれるとか、升から自分の年の数だけひとつかみにすると縁起が良いなどと言い伝えられています。北海道・東北・北陸・南九州では殻つきの落花生をまくことが多く、その他の地方では炒った大豆をまくのが一般的です。

また、福が来るように願いを込めて「恵方（えほう）巻き」というのり巻きを切らずに食べることも多くなっています。節分には、ヒラギの枝にいわしの頭を刺して家の門や軒下に立て、邪気を払うという習慣もあります。



## 勉強と食事について



受験生のみなさんは試験当日まで、日頃の勉強にラストスパートをかける重要な時期ですね。

3年生はもちろん1・2年生も食べ物の効果を活かして日頃の学業にベストな状態で挑みましょう！

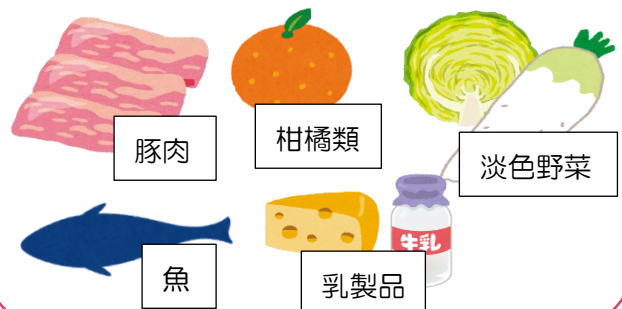
### 目の疲れを防ぎ、風邪やウイルス感染から体を守る働き

緑黄色野菜



レバー

### 疲労回復



豚肉

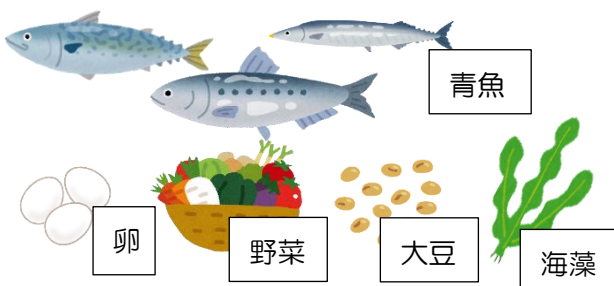
柑橘類

淡色野菜

魚

乳製品

### 脳を活性化させ記憶力を高める



青魚

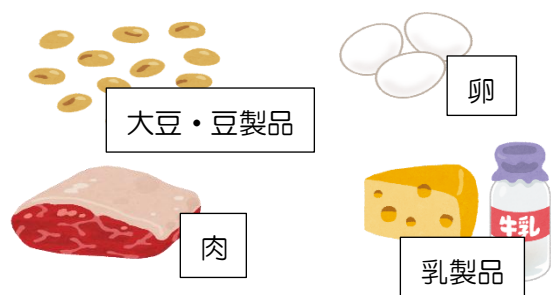
卵

野菜

大豆

海藻

### 集中力アップ



大豆・豆製品

卵

肉

乳製品

# 2月予定献立



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
カレーうどん ごまポテト 黄桃缶	とりめし(美唄) ちくわチーズフライ ごま和え(ほうれん草・白菜)	スタミナ丼 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	角食 味噌ワントンスープ チキンカツ チョコクリーム	ご飯 豆腐のオイスターソース 揚げエビシユウマイ たたききゅうり
ソフト麺、鶏肉、酒、つと、油揚げ、人参、玉ねぎ、ゴボウ、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、酒、みりん、カレールウ、片栗粉、だし用(室アジ、昆布)/じゃが芋、菜種油、白すりごま、きび砂糖、塩/黄桃缶	胚芽米、大麦、醤油、塩、鶏ガラスープ、鶏肉、生姜、酒、玉ねぎ、サラダ油、みりん、きび砂糖/タラ、でん粉、砂糖、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、なたね油/ほうれん草、白菜、白ごま、醤油、きび砂糖	白飯、豚肉、メンマ、人参、サラダ油、もやし、ニラ、醤油、みりん、玉ねぎ、リンゴ、ウスターソース、きび砂糖、生姜、にんにく、トウバンジャン、片栗粉、ごま油、白ごま/大根、油揚げ、味噌、だし用(室アジ、昆布)/りんご	角食/ワントン皮、豚肉、酒、生姜、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、サラダ油、スープ用(鶏ガラ、豚骨、玉ねぎ、人参)だし用(煮干し、昆布)/鶏肉、白ワイン、塩、コショウ、小麦粉、卵、パン粉、菜種油/チョコレート、ビュアココア、きび砂糖、コーンスターチ	白飯/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、コショウ、酒、片栗粉、鶏ガラスープ/玉ねぎ、イトヨリダイすり身、エビ、豚脂、パン粉、砂糖、塩、チキンスープ、醤油、魚介スープ、小麦粉、加工でん粉、ヒロリン酸第二鉄、菜種油/きゅうり、塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま
9	10 公立高校推薦入試	11	12	13
パスタミートソース (ブラウンルウ) フレンチポテト アイスクリーム	たきこみいなり いわしのカリカリフライ 生姜和え(小松菜・もやし)		<b>3年生私立A入試下見</b>  <b>1・2年生定期テスト</b>  <b>給食なし</b> 	キーマカレー バンバンジーサラダ
ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、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、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、味噌、塩、コショウ、赤ワイン、オースバイス、ナツメグ、鶏ガラスープ/じゃが芋、パーム油、菜種油、塩、コショウ/乳製品、水あめ、砂糖、塩、乳化剤、香料	胚芽米、大麦、上白糖、酢、塩、酒、昆布(だし用)、油揚げ、人参、干しシイタケ、ひじき、醤油、きび砂糖、酒、みりん、白ごま、焼きのり/まいわし、水あめ、とうもろこし、馬鈴薯、上白糖、生姜、乾燥マッシュポテト、米粉、玄米粉、パン酵母、菜種油、パーム油/小松菜、もやし、生姜、醤油、みりん			白飯、豚肉、赤ワイン、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶、ケチャップ、醤油、味噌、塩、コショウ、オースバイス、ナツメグ、シナモン/鶏肉、酒、緑豆春雨、もやし、胡瓜、長ねぎ、生姜、醤油、味噌、酢、きび砂糖、トウバンジャン、ごま油、白ごま
16 3年生私立B下見	17 3年生私立B入試	18	19	20
醤油ラーメン あさつフリッター りんご <b>3年給食なし</b>	シーフードピラフ ギョウザ フルーツサワー <b>3年給食なし</b>	ご飯 さつま汁 豚肉のバーベキューソース ひじきと大豆の煮物	ツイストパン あさりのチャウダー 白花生コロッケ パイン缶	かき揚げ丼(エビ入り) 味噌汁(高野豆腐・小松菜) デコボン
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、茎わかめ、醤油、酒、みりん、塩、コショウ、鶏ガラスープ、鶏ガラ、豚骨、だし用(昆布、煮干し、玉ねぎ、人参)/さつま芋、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、きび砂糖、塩、黒ゴマ、菜種油/りんご	胚芽米、大麦、バター、白ワイン、塩、ベーコン、むきエビ、あさり水煮、たんざくイカ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ、サラダ油、コショウ/豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ニラ、にん肉、生姜、人参、シイタケ、大豆蛋白、ごま油、醤油、小麦粉、果糖ブドウ糖液、菜種油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、梨缶、夏みかん缶、ヨーグルト、上白糖	白飯/鶏肉、酒、さつま芋、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ゴボウ、長ねぎ、生姜、サラダ油、味噌、酒、みりん、唐辛子、だし用(室アジ、宗田、昆布)/豚肉、コショウ、酒、小麦粉、片栗粉、菜種油、生姜、にんにく、玉ねぎ、醤油、ウスターソース、きび砂糖/ひじき、人参、大豆水煮、さつま揚げ、サラダ油、きび砂糖、醤油、酒、みりん、だし用(むろあじ)	ツイストパン/あさり水煮、白ワイン、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、コショウ、塩、鶏ガラスープ/白花生、乾燥マッシュポテト、バター、上白糖、塩、パン粉、小麦粉、でん粉、大豆蛋白、貝殻カルシウム、菜種油/パイン缶	白飯、むきエビ、酒、あさり水煮、さくらエビ素干し、玉ねぎ、人参、ゴボウ、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、菜種油、醤油、きび砂糖、酒、みりん、片栗粉、だし用(むろあじ、宗田)/凍り豆腐、小松菜、味噌、だし用(むろあじ、昆布)/デコボン
23	24	25	26	27
	ビビンバ かぼちゃコロッケ 黄桃缶	ご飯 カレー肉じゃが 野菜春巻 お浸し(なばな・もやし)	横割りのバンズ コーンシチュー ハンバーガー スライスチーズ キウイフルーツ	ご飯 スンドゥブチゲ ほっけのオートミールフライ オレンジ
	胚芽米、大麦、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、醤油、きび砂糖、酒、みりん、ごま油、トウバンジャン、人参、ほうれん草、もやし、白ごま、きび砂糖、酢、唐辛子/かぼちゃ、パン粉、乾燥マッシュポテト、玉ねぎ、脱脂粉乳、米粉、砂糖、小麦粉、塩、菜種油/黄桃缶	白飯/豚肉、酒、じゃが芋、玉ねぎ、人参、白滝、さやいんげん、たまごだけ、干しシイタケ、生姜、サラダ油、醤油、黒砂糖、きび砂糖、酒、みりん、カレー粉、だし用(昆布)/キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、醤油、酒、オイスターソース、春巻ミックス粉、でん粉、小麦蛋白、乳化剤、水あめ、菜種油/なばな、もやし、糸カツオ、醤油	バンズパン/ホルコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、パセリ、小麦粉、サラダ油、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、塩、コショウ、白ワイン、鶏ガラスープ/豚肉、鶏肉、玉ねぎ、豚脂、難消化性デキストリン、果糖ブドウ糖液、ホークエキス、でん粉、ドロマイト、チキンブイヨン、クエン酸/ナトリウム、菜種油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、辛子粉/スライスチーズ、キウイフルーツ	白飯/豆腐、豚肉、酒、生姜、にんにく、トウバンジャン、サラダ油、醤油、塩、味噌、ごま油、あさり水煮、人参、玉ねぎ、エノキタケ、ニラ、鶏ガラ、だし用(昆布、煮干し)/ホッケ、酒、塩、コショウ、小麦粉、卵、オートミール、パン粉、菜種油/オレンジ(はまさき)