



給食だより 2月

令和8年(2026年)1月29日

札幌市立清田中学校

札幌市立北野中学校



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」 がおすすめ

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。



朝食を食べ終わるのは 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わると良いでしょう！



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。



しっかりといたいビタミン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



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、必ず食べた方がよ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。



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！



清田中学校

月	火	水	木	金
2日	3日	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
ソトメシ 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 バター 小麦粉 ケチャップ 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/フルシチュ 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/ いわしの加加フライ (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 ちくわ 長ねぎ 生姜 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 バター 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スライス/あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 油 ごま油 白ごま/パイン缶詰/	白飯 豚肉 ママ 人参 油 もやし なら 玉ねぎ りんご ウスターソース 生姜 にんにく トマトピューレ かたくり粉 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)
ソトメシ 豚肉 人参 ママ 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/フルシチュ 油 バター/黄桃缶詰/	胚芽米 大麦 バター バター えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム バター 油/メンチカツ (豚肉 バター 小麦粉 玉ねぎ 小麦粉 第大豆たんぱく) 油/缶詰 (みかん バター 黄桃 梨 夏みかん) ヨーグルト/			
16日 清田3年なし	17日 清田3年なし	18日	19日	20日 清田8組なし
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 (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
ソトメシ 鶏肉 つと 油揚げ 人参 玉ねぎ ちくわ 干し椎茸 ほうれん草 たもぎ茸 長ねぎ 小麦粉 油 揚げ粉 かたくり粉/フルシチュ 油 きな粉/しらぬい(デコポン)	胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 ママ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 ごま油 トマトピューレ 人参 ほうれん草 もやし 白ごま/かぼちゃコロケ (かぼちゃ バター 粉 じゃがいも 玉ねぎ 脱脂粉乳 バター 米粉 小麦粉) /バター缶詰/	白飯/豆腐 豚肉 ビーマス 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/えびシュウマイ (玉ねぎ いたよりだいすり身 えび 豚脂 バター 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 油 シュウマイ/鶏肉 人参 ほうれん草 もやし ママ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 玉ねぎ/ハム 緑豆春雨 ひじき 小松菜 ごま油/いちごのデザート (いちご果肉・果汁) /	白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セリ 生姜 にんにく 大豆水煮 バター リーゼン 油 小麦粉 ウスターソース 中濃ソース トマト缶詰 ケチャップ 味噌/シチュ/バター 小松菜 もやし 油 白ごま/
23日	24日	25日	26日	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)	横割バンズ 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 スンドゥブチゲ 揚げぎょうざ ごま和え
	胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ 油/白ちくわ チーズ 小麦粉 卵 バター 油/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 ちくわ 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/ハム (はまさき)	横割パン/ハム/クリーム/コーン/人参 玉ねぎ 人参 じゃがいも バター 小麦粉 バター 油 スライス チーズ 牛乳 豆乳/ハム/グ (豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく 豚脂) 中濃ソース/ライチ/ス/ぶどうジュース 寒天/	白飯/豆腐 豚肉 生姜 にんにく トマトピューレ 油 味噌 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ なら/Feちゃんギョザ (豚肉 豚脂/キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ なら にんにく 生姜 椎茸 大豆たんぱく ごま油) 小松菜 もやし 白すりごま/

- * 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、魚卵が混入する可能性があります。
- * 献立名の下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。

