

給食だより

2月

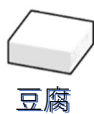
令和7年(2025)1月31日
札幌市立向陵中学校

2月3日は「立春」です。暦の上ではもう春を迎えますが、北海道の春はまだまだ先になりそうですね。空気が乾燥する季節が続きますので、体調管理には十分お気を付けください。

2025年 2/2は 節分 です!

昔の人は、病気や火事、地震などの災いは鬼がもたらすと信じていました。『鬼は外』の掛け声で豆をまき、家の中に鬼が入って来ないように祈りました。給食では、2月3日に、「恵方巻(たきこみいなり)」と魔除けにつながる「いわし」を使った「いわしのみぞれかけ」を提供します。

豆の中でも特に大豆は『畑の肉』といわれるように、たんぱく質が豊富で、さらにビタミン、ミネラルも豊富です。給食では様々な形で大豆を取り入れています。



豆腐



油揚げ



豆乳



焼き豆腐



厚揚げ

献立から
探してみましょう



リクエスト給食 結果発表 (一部)

12月に3年生を対象に実施した、「リクエスト給食アンケート」の結果、上位のメニューが2月、3月の給食に登場します(数字は投票人数です)。□の献立は2月に登場します。

順位	主食						主菜		副菜	
	パン		ごはん		めん					
1	【?】	86	【?】	70	【?】	61	【?】	97	【?】	59
2	揚げパン(きなこ)	60	焼豚チャーハン	41	沖縄そば	40	かぼちゃコロッケ	34	スパイシーポテト	34
3	メンチカツバーガー	25	わかめごはん	28	しょうゆラーメン	27	ちくわチーズつめフライ	20	チーズポテト	30
4	レーズンパン	19	ビビンバ	25	パスタミートソース	26	春巻	18	あさりのカリッとサラダ	28
5	豆パン	13	スープカレー	21	海鮮ラーメン	16	タンドリーチキン	14	ナムル	26

・【?】は、3月の給食だよりで発表します。お楽しみに☆ □→類似のカレーソースに変更
二今月の給食から二

あさりのカリッとサラダ (62kcal)

○材料(4人分)

あさり水煮 60g
しょうが 1かけ
A しょうゆ 小さじ2/3
みりん 小さじ1/2
小麦粉 大さじ1/2
片栗粉 大さじ1/2
揚げ油
きゅうり 40g(1/2本)
キャベツ 80g(小玉1/5)
にんじん 20g(中4~5cm)
しょうゆ 大さじ1/2
酢 小さじ2
砂糖 小さじ1
洋からし 少々
ごま油 小さじ2/3
白いりごま 大さじ1/2



○作り方

- しょうがはすりおろし、Aであさりに下味をつける。
- 小麦粉と片栗粉を合わせ、①につけ油で揚げて冷ましておく。
- キャベツ・にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにしてさっとゆでて水で冷まし、水気を切っておく。
- 洋からし・調味料を合わせてドレッシングを作り、②・③・白いりごまと混ぜる。

※ 給食では衛生面を配慮して野菜をゆでています。

副菜リクエスト第4位です。「鉄」がたっぷり含まれているあさりを、油でカリッと揚げたサラダです。



2月の予定献立



月	火	水	木	金
3 696kcal 恵方巻（たきこみいなり） いわしのみぞれかけ からし和え（小松菜、もやし、ちくわ） 	4 760kcal レーズンパン クリームシチューカレー風味 あさりのカリッとサラダ パイン缶詰	5 882kcal ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 豚肉の竜田揚げ おひたし（ほうれん草、もやし）	6 859kcal 沖縄そば サーターアンダギー アイスcream	7 734kcal 焼豚チャーハン カレーコロッケ★ 洋梨缶詰
胚芽精米、大麦、油揚げ、にんじん、干椎茸、ひじき、白ごま、焼きのり/いわし、小麦粉、片栗粉、油、だいこん、しょうが/小松菜、もやし、ちくわ	レーズンパン/豚肉、セロリ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、カレーウ、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/あさり、しょうが、小麦粉、片栗粉、油、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま油、白ごま/パイン缶詰	白飯/豆腐、むきえび、片栗粉、小麦粉、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、干椎茸、グリーンピース、しょうが、にんにく、油/豚肉、しょうが、片栗粉、小麦粉、油/ほうれん草、もやし、糸かつお	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、こねぎ、ほうれん草/小麦粉、白ごま、卵、油/牛乳、乳製品、水あめ	胚芽精米、大麦、豚肉、油、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、干椎茸、グリーンピース、ごま油/じゃがいも、豚肉、たまねぎ、生乳、小麦粉、パン粉、油/洋梨缶詰
10 836kcal 豚ミックス丼 味噌汁（豆腐、わかめ） デコポン 	11   建国記念の日	12 862 kcal ごはん 五目煮（しょうゆ） サケフライ★ のりの佃煮	13 727 kcal 五目うどん（小松菜） あべかわだんご パイン缶詰	14 807 kcal ビビンバ 野菜コロッケ★ フルーツカクテル
白飯、豚肉、しょうが、片栗粉、小麦粉、油、厚揚げ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、白ごま/豆腐、わかめ、長ねぎ/デコポン		白飯/豚肉、しょうが、だいこん、にんじん、厚揚げ、高野豆腐、こんにゃく、ひじき入りさつま揚げ、干椎茸、さやいんげん、油/鮭、パン粉、小麦粉、でんぷん、油/もみのり、ひじき、水あめ	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、小松菜、ごぼう、長ねぎ、干椎茸、たまご/たけ/白玉もち、きなこ/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、豚ひき肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、ごま油、にんじん、ほうれん草、もやし、白ごま/じゃがいも、豚肉、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、グリーンピース、スキムミルク、小麦粉、パン粉、白ごま、油/缶詰（みかん、パイン、黄桃、梨、夏みかん、りんご）、りんごジュース
17 746 kcal かき揚げ丼（えび入り） 味噌汁（高野豆腐、小松菜） はまさき 	18 719 kcal ソフトフランス キャロットポタージュ 白身魚のハーブ焼き アップルゼリー	19 755 kcal ごはん さつま汁 ししゃものピリカラ揚げ おかかふりかけ	20 855 kcal パスタカレーソース チーズポテト	21 730 kcal チキンウインナーライス ブリカツ★ 小松菜とベーコンのサラダ
白飯、むきえび、いか、あさり、桜海老、しらす干し、たまねぎ、にんじん、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、油、片栗粉/高野豆腐、小松菜/はまさき	ソフトフランス/ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/真だら、にんにく、パン粉、粉チーズ、パセリ、バジル、オリーブ油/りんごジュース、粉寒天	白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油/カラフトししゃも、片栗粉、小麦粉、油/しらす干し、糸かつお、切りのり、白ごま	ソフトパスタ、豚ひき肉、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、りんご、セロリ、しょうが、にんにく、油、パセリ、小麦粉、カレーウ/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク	胚芽精米、大麦、バター、トマト缶詰、チキンウインナー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、油/ぶり、パン粉、小麦粉、でん粉、油/ベーコン、小松菜、もやし、油、白ごま
24  天皇誕生日 振替休日	25 714 kcal 横割パンズ 麦入り野菜スープ レバー入りメンチカツ★ りんご 横割パンズ/ベーコン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、大麦/牛肉、豚肉、たまねぎ、豚レバー、でんぷん、パン粉、小麦粉、油、中濃ソース/りんご	26 838 kcal ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき春巻★ ナムル 白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、油、オイスターソース、片栗粉/たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、でん粉、オイスターソース、小麦粉、油/ハム、ほうれん草、もやし、にんじん、ごま油、白ごま	27 697 kcal きつねうどん スパイシーポテト はまさき 	28 764 kcal わかめごはん 豚汁 かぼちゃコロッケ★ 胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油/かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、たまねぎ、スキムミルク、パン粉、米粉、小麦粉、油

★は加工食品です。 □はリクエスト上位献立です。

＊牛乳は毎日 200mL つきます。

＊献立は仕入れの状況により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

＊使用食材を記載しています（調味料は省略しています）。アレルギーのために、教室で自己除去する場合には、登校前にひとこと、ご家庭でも声かけをお願いします。

＊貝や海藻などの海産物には、小さなえび、かになどが混入する場合があります。



恵方巻
今年の恵方は「**西南西**」

