

# 給食だより

2月

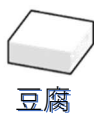
令和8年(2026年)1月30日  
札幌市立向陵中学校

2月4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。

2026年 2/3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2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「いわしのカリカリフライ」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。



献立から  
探してみましょう



給食週間献立  
総選挙 1位

## エスカロップ

11月の給食週間献立総選挙で、250票を獲得し、見事1位に輝いた献立である「エスカロップ」が2月24日に登場します!



## 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	【?】	113	【?】	83	【?】	113	【?】	104	【?】	75
2	揚げパン (きなこ)	53	焼豚チャーハン	40	味噌ラーメン	53	白身魚ハーブ焼き	36	スパイシーポテト	53
3	メンチカツバーガー	27	チキン味噌かつ丼	39	しょうゆラーメン	21	かぼちゃコロッケ	29	ナムル	38
4	ロールパン	19	ビビンバ	38	パスタミートソース		じゃものピリカウ揚げ	25	あさりのカリッとサラダ	24
5	豆パン	16	スープカレー	31	きつねうどん	11	ちくわチーズつめフライ	24	きなこポテト	21

・【?】は、3月の給食だよりで発表します。お楽しみに☆

・□の献立は、1月に提供しました。

＝今月の給食から＝

### 白身魚のハーブ焼き(110kcal)

○材料(4人分)

真だら切り身

A にんにく  
白ワイン  
塩  
黒こしょう  
バジル

B パン粉  
粉チーズ  
パセリ

オリーブ油

4切れ

1/2かけ

小さじ1

少々

少々

少々

大さじ2

大さじ1

少々

大さじ1

○作り方

- ① Aのにんにくはすりおろし、調味料と合わせて真だらに下味をつける。
- ② Bを混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップに①の真だらを入れて②をかけ、オリーブ油をかける。
- ④ オーブントースターか魚焼きグリルで5分～10分、おいしそうな焦げ目がついて、中まで火が通るまで焼く。

※火が通る前に焦げそうになったらアルミホイルをかけて焼く。

主菜リクエスト第2位です。にんにくとハーブ、チーズの香りが食欲をそそります。





# 2月の予定献立



月	火	水	木	金
<b>2</b> 750 kcal 恵方巻（たきこみいなり） いわしのカリカリフライ しょうが和え（小松菜、もやし） 	<b>3</b> 758 kcal キーマカレー バンバンジーサラダ	<b>4</b> 736 kcal ソフトフランス チキンクリームシチュー <u>あさりのカリッとサラダ</u> グレープゼリー	<b>5</b> 817 kcal ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げえびシュウマイ★ <u>ナムル（ねぎたれ）</u>	<b>6</b> 804 kcal カレーうどん キャロットケーキ パイン缶詰 
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/まいわし、しょうが、乾燥マッシュポテト、でん粉、米粉、パン粉、油/小松菜、もやし、しょうが	白飯、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、油、小麦粉、トマト缶詰/ささみ水煮、緑豆春雨、もやし、きゅうり、長ねぎ、しょうが、ごま油、白ごま	ソフトフランス/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/ぶどうジュース、粉寒天、赤ワイン	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/たまねぎ、いとよりだいすり身、えび、豚脂、パン粉、小麦粉、油/ハム、ほうれん草、もやし、にんじん、ごま油、白ごま	ソフトめん、鶏肉、つと、油揚げ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、干椎茸、ほうれん草、たまねぎ、長ねぎ、小麦粉、油、カレーウ、片栗粉/にんじん、小麦粉、ホットケーキミックス、卵、牛乳、バター/スキムミルク/パイン缶詰
<b>9</b> 716 kcal シーフードピラフ Feちゃんギョウザ★ フルーツミックス（汁あり）	<b>10</b> 720 kcal 肉炒め丼 味噌汁（高野豆腐、わかめ） りんご缶詰	<b>11</b>  <b>建国記念の日</b>	<b>12</b> 746 kcal ごはん さつま汁 ほっけカレー揚げ ひじきと大豆の煮物	<b>13</b> 732 kcal 長崎ちゃんぽん シナモンポテト デコポン 
胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、むきえび、あさり、いか、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、油/豚肉、豚レバー、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、にんじん、椎茸、ごま油、小麦粉、油/カット寒天、缶詰（パイン、黄桃、梨、夏みかん）	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、油、もやし、ほうれん草、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、片栗粉、ごま油、白ごま/高野豆腐、わかめ、長ねぎ/りんご缶詰		白飯/鶏肉、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/ほっけ、小麦粉、片栗粉、油/ひじき、にんじん、大豆水煮、さつま揚げ、油	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、油、むきえび、つと、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ水煮、チンゲン菜、黒さくらげ、ごま油/さつまいも、油、グラニュー糖/デコポン
<b>16</b> 754 kcal <u>ビビンバ</u> <u>かぼちゃコロッケ★</u> 洋梨缶詰	<b>17</b> 747 kcal ごはん 芋団子汁 きれいから揚げ★天つゆ おひたし（なばな、もやし）	<b>18</b> 790 kcal <u>ロールパン</u> あさりのチャウダー <u>白身魚のハーブ焼き</u> デコポン 	<b>19</b> 765 kcal <u>チキン味噌かつ丼</u> 味噌汁（大根、油揚げ） ミニトマト	<b>20</b> 779 kcal <u>味噌ラーメン</u> アメリカンドッグ はまさき 
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/かぼちゃ、パン粉、乾燥マッシュポテト、たまねぎ、スキムミルク、米粉、小麦粉、油/洋梨缶詰	白飯/鶏肉、じゃがいも、片栗粉、にんじん、だいこん、ごぼう、油、長ねぎ/黒がれい、片栗粉、油/なばな、もやし、糸かつお	ロールパン/あさり、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、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/デコポン	白飯、鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、油、ごま油、白ごま/だいこん、油揚げ/ミニトマト	ソフトラーメン、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、白ごま、ごま油、豚肉、もやし、メンマ、ほうれん草、油、長ねぎ、茎わかめ/ポークウインナー、小麦粉、卵、油/はまさき
<b>23</b>  <b>天皇誕生日</b>	<b>24</b> 766 kcal <u>エスカロップ</u> 小松菜とコーンのサラダ <div>給食週間献立 総選挙 1位</div> 	<b>25</b> 853 kcal 横割パンズ コーンシチュー ハンバーガー★ スライスチーズ はまさき 	<b>26</b> 785 kcal ごはん カレー肉じゃが 野菜春巻（ひじき入り）★ からし和え（小松菜、キャベツ、ちくわ）	<b>27</b> 812 kcal <u>ゆであげミートソース</u> <u>スパイシーポテト</u> ヨーグルト
	胚芽精米、大麦、バター、パセリ、たけのこ水煮、油、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、油、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマトピューレ、デミグラスソース、小麦粉/ハム、小松菜、ホールコーン、白ごま、油	横割パンズ/コーン（ホール、クリーム）、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、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳/豚肉、鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、でん粉/スライスチーズ/はまさき	白飯/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、さやいんげん、干椎茸、たまねぎ、しょうが、油/キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉/小松菜、キャベツ、ちくわ	スパゲティ、オリーブ油、パセリ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、大豆水煮、油、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、小麦粉、トマトピューレ、デミグラスソース/じゃがいも、油、パセリ、カレー粉/ヨーグルト

\*★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「**南南東**」