

給食だより

2月

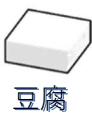
令和8年(2026年)1月30日
札幌市立向陵中学校

2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春を迎えますが、北海道の春はまだ先になります。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、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



だしゅ水煮



油揚げ



豆乳

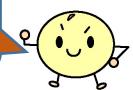


焼き豆腐



厚揚げ

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	パスタミートリース		ししゃものピリカラ揚げ	25	あさりのかリッとサラダ	24
5	豆パン	16	スープカレー	31	きつねうどん	11	ちくわーストウフライ	24	きなこポテト	21

・【?】は、3月の給食だけで発表します。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

- 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。
- Bを混ぜ合わせる。
- 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。
- 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
2 750 kcal	3 758 kcal	4 736 kcal	5 817 kcal	6 804 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) 	キーマカレー バンバンジーサラダ	ソフトフランス チキンクリームシチュー あさりのカリッとサラダ グレープゼリー	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げえびシュウマイ★ ナムル (ねぎたれ)	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、カレールウ、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、たもぎたけ、長ねぎ、小麦粉、油、カレールウ、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
9 716 kcal	10 720 kcal	11	12 746 kcal	13 732 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)	肉炒め丼 味噌汁 (高野豆腐、わかめ) りんご缶詰	 建国記念の日	ごはん さつま汁 ほっけカレー揚げ ひじきと大豆の煮物	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	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、黒きくらげ、ごま油/さつまいも、油、グラニュー糖/デコポン
16 754 kcal	17 747 kcal	18 790 kcal	19 765 kcal	20 779 kcal
ビビンバ かぼちゃコロッケ★ 洋梨缶詰	ごはん 芋団子汁 かれいから揚げ★天つゆ おひたし (なばな、もやし)	ロールパン あさりのチャウダー 白身魚のハーブ焼き デコポン 	チキン味噌かつ丼 味噌汁 (大根、油揚げ) ミニトマト	味噌ラーメン 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
23	24 766 kcal	25 853 kcal	26 785 kcal	27 812 kcal
 天皇誕生日	エスカラップ 小松菜とコーンのサラダ 給食週間献立 総選挙1位 	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 	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)	ゆであげミートソース スペイシーポテト 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、クリーミー)、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、たもぎたけ、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。 *口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」