

# ランチタイム

2026年1月30日発行  
札幌市立日章中学校  
札幌市立幌東中学校

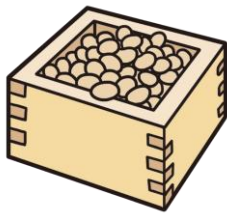
2月

## せつ ぶん 節 分

今年の節分は、2月3日です。

節分は、立春の前日<sup>りっしゅん</sup>で、冬から春への季節の変わり目の行事です。『節分』は本来、立冬<sup>りつとう</sup>や立夏<sup>りっか</sup>、立秋<sup>りっしゅう</sup>などの前日を指す言葉です。

立春の前日<sup>りっしゅん</sup>の『節分』には「鬼は外、福は内」のかけ声とともに豆をまいたり、柵<sup>ひいらぎ</sup>の枝にイワシの頭<sup>さ</sup>を刺したものを戸口に立てておいたりして、邪気<sup>じゃき</sup>を払<sup>はら</sup>う風習があります。

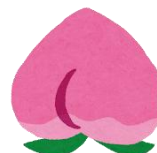


## しょく 食のことわざ

ももくりさんねんかきはちねん  
「桃栗三年柿八年」

め<sup>め</sup>で<sup>で</sup>からみ<sup>み</sup>がなるまでに桃<sup>もも</sup>と栗<sup>くり</sup>は3年、  
柿<sup>かき</sup>は8年<sup>ねん</sup>かかるということ。

また、なに<sup>なに</sup>と<sup>と</sup>も成<sup>な</sup>し<sup>し</sup><sup>と</sup>げるまでには、  
そうおう<sup>そうおう</sup>ねんげつ<sup>ねんげつ</sup>ひつよう<sup>ひつよう</sup>  
相応の年月が必要だということ。



# 2月の予定献立



- 調味料・砂糖・油・少量の食材などは記載しておりません。(／は献立の区切りです。)
- 揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。
- 食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な方はお知らせください。

- 「カラフトししゃも」や「カレイ」の内臓の中や「あさり」、「しらす干し」、「ちりめんじゃこ」、「わかめ」、「昆布」などの海産物全般に小さなエビやカニ、タコなどが混入している場合があります。
- カレイの唐揚げ、いわしカリカリフライ  
→まれに魚卵が含まれている場合があります。

月	火	水	木	金
<b>2日</b> チーズバーガー (横割りバンズパン・ハンバーグ・チーズ) コーンシチュー もやしのごまサラダ パン/ハンバーグ/チーズ/ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・とうもろこし・小麦粉・牛乳・豆乳・バター・チーズ・鶏ガラ・菜種油/小松菜・もやし・にんじん・トウバンジャン・ごま	<b>3日</b> ごはん さつまい 豚肉のバーベキューソース あさりの佃煮 米/鶏肉・豆腐・さつまいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが/豚肉・小麦粉・じゃがいもでん粉/あさり・ごぼう・にんじん	<b>4日</b> 長崎ちゃんぽん シナモンポテト いよかん ソフトラーメン/豚肉・たけのこ・えび・もやし・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・キャベツ・鶏ガラ・豚骨・煮干し/さつまいも/いよかん	<b>5日</b> ビビンバ 揚げぎょうざ フルーツカクテル 胚芽米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・トウバンジャン・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま/ぎょうざ/缶詰(みかんシロップ漬)・パインシロップ漬・黄桃シロップ漬・梨シロップ漬・夏みかんシロップ漬/・リンゴ果汁	<b>6日</b> スタミナ丼 みそ汁 パインシロップ漬 米/豚肉・メンマ・にんじん・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・トウバンジャン・ごま油・ごま/大根・油揚げ・みそ/パイン
<b>9日</b> 黒角食 クリームシチュー 厚揚げサラダ デコボン パン/鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラ/厚揚げ・しょうが・じゃがいもでん粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま/デコボン	<b>10日</b> キーマカレー 小松菜とベーコンのサラダ 米・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・大豆・レーズン・小麦粉・トマト/ベーコン・小松菜・もやし・ごま	<b>11日</b> 建国記念の日 	<b>12日</b> たきこみいなり いわしのカリカリフライ しょうがあえ 胚芽米・大麦・油揚げ・にんじん・干しいたけ・ひじき・ごま・焼きのり/いわしのカリカリフライ/小松菜・もやし	<b>13日</b> かき揚げ天井 (えび入り) みそ汁 黄桃のシロップ漬 米/えび・あさり・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・鶏卵・じゃが芋でん粉/高野豆腐・わかめ・みそ/黄桃
<b>16日</b> 幌東中)給食なし 角食 みそワタンスープ チキンカツ チョコクリーム	<b>17日</b> 日章中)給食なし ごはん いもだんご汁 カレイのから揚げ おひたし 米/じゃがいも・鶏肉・大根・にんじん・長ねぎ/カレイのから揚げ/なばな・もやし・かつお節	<b>18日</b> しょうゆラーメン アメリカンドッグ デコボン ソフトラーメン/豚肉・たけのこ・つと(魚すりみ)・もやし・人参・玉ねぎ・長ネギ・ほうれん草・茎わかめ・菜種油・しょうゆ・鶏ガラ・豚骨/ウィンナー・小麦粉・鶏卵・牛乳・トマト/デコボン	<b>19日</b> シーフードピラフ 白花豆コロッケ フルーツミックス 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・エビ・あさり・イカ・玉ねぎ・にんじん/白花豆コロッケ/缶詰(みかんシロップ漬)・パインシロップ漬・黄桃シロップ漬・梨シロップ漬・夏みかんシロップ漬)	<b>20日</b> ごはん スンドゥブチゲ ほっけのオートミールフライ・いよかん 米/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・トウバンジャン・みそ・ごま油・あさり・にんじん・玉ねぎ・えのきたけ・にら・鶏ガラ/ほっけ・小麦粉・鶏卵・オートミール・パン粉/いよかん
<b>23日</b> 天皇誕生日 	<b>24日</b> ごはん カレー肉じゃが 野菜春巻 おかかふりかけ 米/豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・人参/野菜春巻/しらす・かつお節・のり・ごま	<b>25日</b> ゆであげスパゲティ ミートソース フレンチポテト アイスクリーム スパゲティ/豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・小麦粉・カレー粉・トマト/フレンチポテト/アイスクリーム	<b>26日</b> とりめし ちくわのチーズフライ ごまあえ 胚芽米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/ちくわ・小麦粉・鶏卵・パン粉・チーズ/ほうれん草・白菜・ごま	<b>27日</b> ごはん・ナムル 豆腐のオイスターソース煮 揚げえびしゅうまい 米/もやし・小松菜・ハム・にんじん・ごま・トウバンジャン/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・オイスターソース・じゃが芋でん粉/えびしゅうまい