

# 2月 給食だより

令8年1月28日  
札幌市立西陵中学校  
札幌市立琴似中学校

立春を過ぎると暦の上ではもう春です。寒さが緩んでくる時期ではありますが、北海道の冬はもう少し続きます。体が寒暖差に対応できるように、ビタミンやたんぱく質などの抵抗力を高める栄養をしっかりとり、2月も元気に過ごしましょう。

## 北海道の郷土料理

### 芋団子汁

(1月19日の給食)



明治の開拓期、北海道の涼しい気候に合った作物として、じゃがいもの栽培がすすめられました。じゃがいもは様々な料理に使われますが、中でも、茹でたじゃがいもをつぶしてでんぷんと混ぜた芋団子（芋餅）は、家庭でよく作られてきたことから、北海道の郷土料理の一つとなっています。

給食でも、北海道産のじゃがいもを使って手作りしています。



## 3年生のリクエスト献立の結果発表



### 白飯1(2月)

- 1位 キーマカレー (50.9%)
- 2位 スタミナ丼 (25.1%)
- 3位 かき揚げ丼

### 白飯2(2月)

- 1位 ごはん、肉じゃがと他2品 (29.7%)
- 1位 ごはん、ピリカラすき焼きと他2品 (29.7%)
- 3位 ごはん、いもだんご汁と他2品

### 炊き込みごはん(2月)

- 1位 とりめし (52.9%)
- 2位 ビビンバ (37.1%)
- 3位 たきこみいなり

### 麺(2月)

- 1位 しょうゆラーメン (50.6%)
- 2位 カレーうどん (22.6%)
- 3位 長崎ちゃんぽん

### パン(2・3月)

- 1位 揚げパン、みそワンタンスープ (84.6%)
- 2位 レーズンパン、イタリアンスープ (30.9%)
- 3位 黒コッペパン、ポテトグラタン

### デザート(2・3月)

- 1位 アイスクリーム (61.1%)
- 2位 フルーツ白玉 (35.7%)
- 3位 温州みかんゼリー

西陵中学校と琴似中学校の3年生を対象に、札幌市の統一基準献立をもとにしたアンケート調査を行いました。(時期…12月、回答…350名)ご協力ありがとうございました。2月の献立は上記の結果をもとに作成しています。※3月のご飯と麺の結果は次回お知らせします。

## よていにこんだて

牛乳は、毎日つきます



月	火	水	木	金
2/2 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	3 しょうゆラーメン ごまポテト いよかん	4 いりこ菜めし *西区産野菜(大根菜)使用 メンチカツ しょうが和え ブルーベリーゼリー	5 ごはん 豚汁 さんまのかば焼き みかん	6 横割パンズ ハンバーグ、スライスチーズ コーンシチュー 洋なし缶
9 キーマカレー バンバンジーサラダ	10 長崎ちゃんぽん(えび入り) シナモンポテト パイン缶詰	11 <b>建国記念</b> 	12 シーフードピラフ Feちゃんギョウザ フルーツサワー	13 コッペパン チキンクリームシチュー あさりのサラダ デコポン
16 ごはん スンドウブチゲ いわしのカリカリフライ りんご	17 きつねうどん 青のりポテト いよかん	18 とりめし ほっけのオートミールフライ ごま和え	19 ごはん 芋団子汁 かれいから揚げ・照り焼きソース おひたし	20 背割コッペ チリドック(フランク) あさりのチャウダー はまさき
23 天皇誕生日 	24 パスタミートソース フレンチポテト ヨーグルト	25 ビビンバ かぼちゃコロッケ 黄桃缶	26 スタミナ丼 みそ汁 *西区産野菜(大根菜)使用 はまさき	27 揚げパン ワンタンスープ(塩) 小松菜サラダ

【琴似中学校 行事予定】 12日(木)3年生私立A入試下見 給食なし、13日(金)3年生私立A入試① 給食なし、17日(火)3年生私立B入試① 給食なし、19日(木)9組レインボーフェスティバル 給食なし

2月2日(月) 牛乳	206	2月3日(火) 牛乳	206	2月4日(水) 牛乳	206	2月5日(木) 牛乳	206	2月6日(金) 牛乳	206	2月9日(月) 牛乳	206	2月10日(火) 牛乳	206	2月12日(木) 牛乳	206	2月13日(金) 牛乳	206
ご飯 精白米	110	ソフトラーメン 豚肉肩	125 20	いりこ丼めし (はいが精米)	90	ご飯 精白米	110	ハンバーガー <sup>入り</sup> 豚ももひき肉	60	キーマカレー <sup>入り</sup> 豚ももひき肉	110	シーフードピラフ <sup>入り</sup> 白ワイン	75	チキンクリムッシュ 鶏肉もも	20	牛乳	206
豆腐のオイスター ソース煮 鶏肉もも	10	メンマ(塩蔵、塩抜き)	15	清酒	1	さんまのかば焼き (さんま(四半身))	30	ケチャップ ウスターソース	6	おむぎ(米粒麦)	10	おむぎ(米粒麦)	10	白ワイン	0.5	コッペパン	65
清酒	0.5	醤油(濃口)	0.9	清酒	1	しじうが (にんにく)	0.2	清酒	1	きび砂糖	0.8	きび砂糖	1	白ワイン	1	白ワイン	0.5
じやがいも	30	醤油(濃口)	0.9	清酒	1	しじうが (にんにく)	0.2	かたくり粉	2	赤ワイン	0.4	たまねぎ	1	じゃがいも	60	塩蔵	20
かたくり粉	7	本みりん	0.8	食塩	0.1	しじうが (にんにく)	0.2	かたくり粉	2	かたくり粉	0.4	かたくり粉	1	たまねぎ	55	本みりん	25
食塩	0.06	油(サラダ)	0.5	揚げ油	2	しじうが (にんにく)	0.2	豆みりん	1	かたくり粉	0.05	かたくり粉	1	むきえび	15	豆みりん	0.03
(にんじん)	15	大根葉(西区産)	20	白ごま	2	しじうが (にんにく)	0.2	豆みりん	1	大豆水煮	15	豆みりん	1	白ワイン	0.5	乾燥パセリ	0.03
だいこん	20	きび砂糖	1.6	食塩	0.2	しじうが (にんにく)	0.2	豆みりん	1	清酒	0.5	豆みりん	1	油(サラダ)	0.5	油(サラダ)	0.5
もやし	25	大根葉(西区産)	20	食塩	0.2	しじうが (にんにく)	0.2	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	小麦粉(薄力粉)	4	小麦粉(薄力粉)	4
ごぼう	10	きび砂糖	1.6	食塩	0.2	しじうが (にんにく)	0.2	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	バター	4	バター	2
油(サラダ)	0.5	食塩	0.2	食塩	0.2	しじうが (にんにく)	0.2	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	白ワイン	1	白ワイン	0.5
長ねぎ	12	醤油(濃口)	4.5	揚げ油	10	しじうが (にんにく)	0.2	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	ベーコン(バラ)	4	ベーコン(バラ)	4
醤油(濃口)	4.5	揚げ油	10	しじうが (にんにく)	0.2	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	たまねぎ	55	たまねぎ	55
清酒	1	しじうが (にんにく)	0.2	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	むきえび	15	むきえび	15
食塩	0.06	油(サラダ)	0.5	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	白ワイン	0.5	白ワイン	0.5
(にんじん)	15	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
だいこん	20	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
もやし	25	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
ごぼう	10	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
油(サラダ)	0.5	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
長ねぎ	12	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
醤油(濃口)	4.5	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
清酒	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
食塩	0.06	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
水(飲料水)	130	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
揚げえびシューまい	36	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
えびシューまい	36	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
揚げ油		豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
たたききゅううり	50	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
きゅうり	50	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
食塩	0.1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
醤油(濃口)	2.5	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
きび砂糖	0.2	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
ごま油	0.5	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
白ごま	1.2	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
エネルギー	79.6Kcal	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
たんぱく質	33.2g	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
カルシウム	41.1mg	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
いよかん	35	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
エネルギー	70.0Kcal	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
たんぱく質	25.3g	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
カルシウム	285mg	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
☆しようゆラーメン		豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1
麺とスープは別々です。		豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1	横割パン	65	豆みりん	1	豆みりん	1	豆みりん	1

2月16日(月) 牛乳	206	2月17日(火) 牛乳	206	2月18日(水) 牛乳	206	2月19日(木) 牛乳	206	2月20日(金) 牛乳	206	2月24日(火) 牛乳	206	2月25日(水) 牛乳	206	2月26日(木) 牛乳	206	2月27日(金) 牛乳	206
ご飯 精白米	110	ソフトめん 油揚げ	120 25	とりめし(集唄) 精白米	83	ご飯 精白米	110	チリドック(フランク) 油(サラダ)	105	パスタミニトースト ソフトパスタ	75	ピピンバ ソフトパスタ	75	スタミナ丼 精白米	110	コップパン	65
スンドウブチゲ		メンマ(塩蔵、塩抜き)	15	おむぎ(米粒麦)	7	芋団子汁 清酒	1	ケチャップ 清酒	6.5	ボーロクイーヌ 豆乳(調理用)	40	おむぎ(米粒麦)	10	牛乳	206	コップ無包装	65
豆腐(木綿)	80	きび砂糖	1.5	醤油(濃口)	2.5	鶏肉もも	10	中濃ソース 清酒	1.3	豆乳(調理用)	110	おむぎ(米粒麦)	10	牛乳	206	揚げ油	65
豚肉肩	15	清酒	0.5	だしだし	25	豆乳(木綿)	10	たまねぎ	1.1	トマト缶詰	110	おむぎ(米粒麦)	10	牛乳	206	グラニュー糖	5
しょうが	0.5	豆乳(木綿)	1.5	鶏肉むね	10	豆乳(木綿)	10	トマト缶詰	1.3	マッシュルーム(水煮)	8	きび砂糖	0.7	シナモン(粉)	0.05	エビ	2
にんにく	0.5	清酒	0.5	鶏肉むね	20	豆乳(木綿)	10	赤ワイン	0.4	ゼリーポー	4	清酒	0.1	エビ	2	チーズ	2
トウバンジシャン	0.5	きび砂糖	0.5	豆乳(木綿)	2.5	豆乳(木綿)	10	かたくり粉	0.03	チリバウダー	0.05	豆乳(木綿)	0.1	シナモン(粉)	0.03	チーズ	2
油(サラダ)	0.3	豆乳(木綿)	0.5	唐辛子(一味)	1	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	0.05	トマト缶詰	10	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.05
醤油(濃口)	4	豆乳(木綿)	0.5	豆乳(木綿)	15	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.05
食塩	0.6	豆乳(木綿)	0.5	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.05
清酒	1	豆乳(木綿)	0.5	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.05
赤みそ	2.5	豆乳(木綿)	0.5	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.05
あさり(冷凍)	6	豆乳(木綿)	0.5	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.05
清酒	0.5	豆乳(木綿)	0.5	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.05
豆みりん	2.3	豆乳(木綿)	0.5	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.05
にんじん	10	豆乳(木綿)	0.5	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.05
たまねぎ	10	豆乳(木綿)	0.5	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.05
唐辛子(一味)	0.02	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.05
えのき(だし用)	3	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	1.5	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.04	豆乳(木綿)	0.05	豆乳(木綿)	0.05
にら	10	豆乳(木綿)	0.5	豆乳(木綿)	1.												