

給食だより



札幌市立真駒内曙中学校
市立札幌みなみの杜高等支援学校

鬼は外！福はうち！

2月3日は節分です。「節分」は立春の前日で冬から春への季節の変わり目の行事です。

豆まき

鬼に豆をぶつけることで、邪気を追い払い、1年の無病息災を願うという中国から伝わった風習です。年齢の数だけ豆を食べると健康になると言われています。



いわし

鬼の嫌いなものは「くさい鰯(いわし)の頭」と「痛い柊(ひいらぎ)のトゲ」とされています。鰯の頭を焼いて柊の枝に刺し、それを家の戸口に置いて鬼の侵入を防ぐ焼く嗅ぐ(やいかがし)という風習が生まれました。

恵方巻き

恵方巻きを食べる起源は、江戸時代から明治時代に始まったと言われています。商売繁盛や節分をお祝いする食べ物として広がりました。



2/2 は節分献立です

- ・たきこみいなり
- ・味噌汁
- ・いわしごまフライ

のりで巻いて食べるたきこみいなりで恵方巻気分を楽しんでください♪

恵方巻きは恵方(吉とされる方角)を向いて願い事をしながら喋らずに食べ終わることができると、その願いが叶うと言われています。

ぜひ挑戦してみてください。

今年の恵方は
南南東 です



冬の風邪対策に！腸内環境を整えましょう！

腸は重要な免疫器官

腸は食べたものを消化・吸収するだけでなく、数千種類・百兆個の細菌が住み免疫器官としての働きがあります。そのため、腸内環境を整えることが健康を守ることに直結します！

善玉菌と悪玉菌

腸には、よい働きをする「善玉菌」と悪い働きをする「悪玉菌」があります。

善玉菌

- ・悪い菌の増殖を抑える
- ・有害物質の生成を抑える
- ・体の抵抗力をつける

悪玉菌

- ・腸内腐敗をおこす
- ・毒素をつくる

腸内環境を整えるための食事

食物繊維の多い食材

善玉菌の増殖を助ける



発酵食品

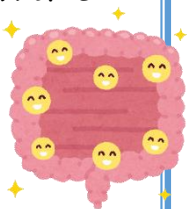
善玉菌を増やす



継続が大切！

1日にまとめて摂るのではなく、毎日の食事の中で食材を上手に取り入れることが大切です！

腸から免疫力をつけて
健康に冬を乗り越えましょう！





2月予定献立



月	火	水	木	金
6 ご飯 ピリカラすき焼き かわいい唐揚げ ブルーベリーゼリー	7 肉うどん 黄桃缶 あべかわだんご	8 小松菜ピラフ 南瓜コロッケ フルーツサワー	9 鶏ミックス丼 味噌汁 デコポン	10 バレンタイン献立 角食 白菜と肉ボールの クリーム煮 あさりのカリッと サラダ チョコクリーム
豚肉・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・すりごま・ごま油・唐辛子一味・豆板醤・長ねぎ・にんにく・生姜・りんご・だいこん/加)かいかい・でん粉/加)ブルーベリー果肉・ブルーベリー果汁・寒天・ゲル化剤	豚肉・油揚げ・つと・人参・ほうれんそう・長ねぎ・干し椎茸・たまごたけ・唐辛子一味/白玉もち・きな粉・きび砂糖・食塩	米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・こまつな/加)南瓜・パン粉・玉ねぎ・米粉・小麦粉/みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰・なつみかん缶詰・ヨーグルト・上白糖	鶏肉・生姜・小麦粉・片栗粉・油・厚揚げ人参・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸・ピーマン・白ごま/じゃがいも・玉ねぎ・塩わかめ	豚ひき肉・すりみ・焼き豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ/あさり・生姜・小麦粉・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・白ごま/豆乳・チョコレート・ピュアココア・コーンスターチ
13 1・2学年 定期テスト① 〈給食なし〉 私立高校 A 日程 下見	14 1・2学年 定期テスト② 〈給食なし〉 私立高校 A 日程 入試	15 深川めし 味噌汁 チキンクラッカー揚げ 米・おむぎ・あさり・生姜・人参・ごぼう・葉だいこん/厚揚げ・こまつな/鶏肉・小麦粉・全卵・クラッカー	16 3時間授業 〈給食なし〉 私立高校 B 日程 下見	17 3時間授業 〈給食なし〉 私立高校 B 日程 入試
20 ご飯 厚揚げのカレーソース ひじき入りぎょうぎ 生姜和え	21 北海道を食べよう 十勝にんにく入り担々麺 大学芋 パイン缶詰	22 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ はまさき(柑橘)	23 天皇誕生日 	24 横割バンズ イカバーグ ほうれん草グラタン スライスチーズ りんご
厚揚げ・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・さやいんげん・生姜・にんにく・カレー粉・小麦粉・鶏がらスープ/加)キャベツ・豚肉・ひじき・豚脂・鶏肉・長ネギ・ごま油・生姜・椎茸・小麦粉/こまつな・白菜・生姜	豚ひき肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・すりごま・白ごま・ごま油・豆板醤・もやし・玉ねぎ・長ねぎ・小松菜・玉ねぎ・唐辛子一味/さつまいも・油・水あめ・黒ごま	米・おむぎ・豚肉・油・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干し椎茸・グリーンピース・ごま油/凍り豆腐・カレー粉・小麦粉・すりごま・全卵・パン粉・白ごま		加)いか・たらすり身・玉ねぎ・卵白/ベーコン・玉ねぎ・ほうれんそう・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ
27 ご飯 ぶりのごま味噌かけ けんちん汁 磯和え ぶり・小麦粉・片栗粉・白すりごま/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・だいこん・ごぼう・長ねぎ/ほうれんそう・もやし・のり	28 たぬきうどん チーズポテト みかん あさり・さくらえび・煮干し・人参・しゅんぎく・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・全卵・鶏肉・つと・ほうれんそう・長ねぎ・たまごたけ・干し椎茸・唐辛子一味/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク	3/1 3時間授業 〈給食なし〉 公立高校入試 下見	3/2 3時間授業 〈給食なし〉 がんばれ受験生! 公立高校入試	3/3 背割コッペ チリコンカン ワンタンスープ 北あかりの フレンチポテト 豚ひき肉・いんげんまめ・玉ねぎ・人参・パセリ・きび砂糖・トマトピューレ・カレー粉・鶏がらスープ/ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれんそう・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく/じゃがいも・油・食塩・黒こしょう

★給食で使用する主な食材を載せています。調味料など省略しています。(/ は献立の区切りです。)

★青果物の生育状況などにより、使用食材を変更する場合がありますので御承知おきください。