



2月 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

年中行事に
欠かせない

1年の幸福を願う「節分」の行事

大豆と小豆のおはなし



2月3日 節分

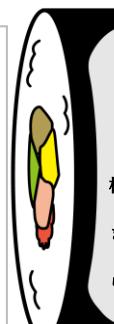


2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は、季節を分ける日という意味で、立春の前日のことを指します。昔の人は、立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり目は、体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人はこれを「鬼」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。

豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて、健康を願う風習があります。



恵方巻き

太巻きすし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の
恵方は
「南南東」



感染症に負けない体をつくろう

いよいよ受験シーズン到来です。受験を控える3年生はもちろん、まだまだ寒いこの時期は、いつも以上に生活習慣に気を付けて、毎日健やかに過ごせると良いですね。試合や試験で最高のパフォーマンスができるよう、毎日4つのポイントを意識した生活をしましょう。



冬の牛乳は味が濃い！？

毎日飲んでいる牛乳、日によって味が違うと感じることはありますか？牛乳は牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。牛は、夏は水分を多くとるために、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味

2月予定献立

月	火	水	木	金
2 節分 たきこみいなり いわしのカリカリフライ しょうが和え	3 ご飯 豚汁 さんまのかば焼き くだもの(はまさき)	4 コッペパン チキンクリームシチュー あさりのサラダ グレープゼリー	5 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 揚げエビしゅうまい たたききゅうり	6 カレーうどん ごまみそポテト くだもの(デコポン)
米 おむぎ 上白糖 穀物酢 食塩 清酒 昆布 油揚げ にんじん 干しいたけ ひじき 醤油 きび砂糖 本みりん 白ごま あまのり(焼きのり)/いわしのカリカリフライ なたね油 揚げ油/ごまつな もやし しうが 醤油 本みりん/	白飯 豚肉 清酒 豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しうが サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 食塩 白こしよう 鶏がらスープ/あさり しうが 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん きゅうり キャベツ にんじん 穀物酢 サラダ油 からし ごま油 白ごま/ぶどう 粉寒天 上白糖 赤ワイン/	コッペパン 鶏肉もも 白ワイン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 食塩 白こしよう 鶏がらスープ/あさり しうが 醤油 きび砂糖 オイスターソース 黒こしよう かたくり粉 鶏がらスープ/えびシユウマイ なたね油 揚げ油/きゅうり 食塩 醤油 きび砂糖 ごま油 白ごま/	白飯 豆腐(木綿) 豚肉もも 清酒 ピーマン 長ねぎ にんじん たけのこ しうが にんにく サラダ油 醤油 きび砂糖 本みりん カレー粉 醤油 きび砂糖 本みりん カレールウカたくり粉 むろあじ 昆布/じゃがいも なたね油 揚げ油 赤みそ 黒砂糖 本みりん 白すりごま/しらぬい(デコポン)	
9 ビビンバ かぼちゃコロッケ くだもの(みかん)	10 ご飯 芋団子汁 かれい唐揚げ おひたし	11  建国記念の日	12 給食なし	13 長崎ちゃんぽん シナモンポテト くだもの(はっさく)
米 おむぎ 清酒 醤油 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しうが にんにく サラダ油 きび砂糖 本みりん ごま油 トウバンジャン にんじん ほうれんそう もやし 白ごま 穀物酢 唐辛子(一味)/かぼちゃコロッケ なたね油 揚げ油/みかん	白飯 鶏肉もも 清酒 じゃがいも かたくり粉 食塩 にんじん だいこん ごぼう サラダ油 長ねぎ 醤油 むろあじ 昆布 宗田/かれい唐揚げ なたね油 揚げ油/洋種なばな もやし 糸かつお 醤油/			ソフトラーメン 豚肉もも しうが にんにく 醤油 本みりん サラダ油 むきえび 清酒 つと もやし にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ チンゲンツアイ 黒さくらげ 食塩 黒こしよう ごま油 鳥がら 豚骨 煮干し 長ねぎ/さつまいも なたね油 揚げ油 グラニュー糖 シナモン/はっさく
16 といめし ちくわチーズフライ ごま和え	17 ご飯 スンドゥブチゲ ほっけのオートミールフライ くだもの(いよかん)	18 横割りパンズ コンシチュー ハンバーガー・スライス チーズ くだもの(清美オレンジ)	19 キーマカレー パンパンジーサラダ	20 パスタミートソース フレンチポテト ヨーグルト
米 おむぎ 醤油 清酒 食塩 鶏がらスープ 鶏肉むね 鶏肉もも しうが たまねぎ サラダ油 本みりん きび砂糖/白ちくわ チーズ 小麦粉 全卵 パン粉 なたね油 揚げ油/ほうれんそう はくさい 白すりごま 醤油 きび砂糖/	白飯 豆腐(木綿) 豚肉肩 清酒 しうが にんにく トウバンジャン サラダ油 醤油 食塩 赤みそ ごま油 あさり にんじん たまねぎ えのきたけ にら 鳥がら 昆布 煮干し/ほっけ 清酒 食塩 黒こしよう 小麦粉 全卵 オートミール パン粉 なたね油 揚げ油/いよかん	横割りパンズ ホールコーン クリームコーン ベーコン(バラ) たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 バター サラダ油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 食塩 白こしよう 白ワイン 鶏がらスープ/ハンバーグ 揚げ油 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし/スライスチーズ/清美オレンジ	白飯 豚ひき肉 たまねぎ にんじん セリロー しうが にんにく 大豆水煮 セリロー しうが にんじん マッシュルーム セリロー しうが にんにく サラダ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ ドマトピューレ ドマト缶詰 デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース 醤油 赤みそ 食塩 黒こしよう 赤ワイン オールスパイス ナツメグ シナモン/ソフトささみ 食塩 清酒 緑豆はるさめ もやし きゅうり 長ねぎ しうが 醤油 赤みそ 穀物酢 きび砂糖 トウバニジャン ごま油 白ごま/	ソフトパスタ 豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム セリロー しうが にんじん サラダ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ ドマトピューレ ドマト缶詰 デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース 醤油 赤みそ 食塩 黒こしよう 赤ワイン オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ/じゃがいも なたね油 揚げ油 食塩 黒こしよう ヨーグルト 粉糖/
23  天皇誕生日	24 ご飯 カレー肉じゃが ひじき春巻き からし和え	25 揚げパン ワンタンスープ 小松菜サラダ いちごのデザート	26 北海道食べよう 知内二郎鶴丼 みぞしる くだもの(はまさき)	27 しょうゆラーメン おさつクリッパー くだもの(デコポン)
	白飯 豚肉肩 清酒 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん 干しいたけ たもぎたけ しうが サラダ油 醤油 黒砂糖 きび砂糖 清酒 本みりん カレー粉 昆布/野菜春巻(ひじき入り) なたね油 揚げ油/焼き竹輪 こまつな キャベツ 醤油 きび砂糖 からし/	コッペパン なたね油 揚げ油 グラニュー糖 シナモン/ワンタン皮 豚肉肩 清酒 にんじん ほうれんそう もやし メンマ 長ねぎ しうが にんにく サラダ油 醤油 食塩 黒こしよう 鳥がら 豚骨 昆布 煮干し たまねぎ/ハム(一口ス) 緑豆はるさめ ひじき 醤油 きび砂糖 こまつな 穀物酢 ごま油 からし/いちごのデザート	白飯 鶏むね肉 しうが にんにく 清酒 小麦粉 かたくり粉 なたね油 揚げ油 にら たまねぎ にんじん 醤油 ごま油/だいこん 油揚げ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/はまさき	ソフトラーメン 豚肉肩 メンマ しうが にんにく 醤油 清酒 本みりん サラダ油 つと もやし たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう くきわけめ 食塩 黒こしよう 鳥がら 豚骨 昆布 煮干し/さつまいも 食塩 小麦粉 ベーキングパウダー 全卵 牛乳 きび砂糖 黒ごま なたね油 揚げ油/しらぬい(デコポン)