



2月給食だより

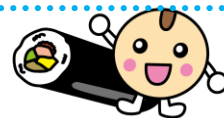


札幌市立真駒内曙中学校
市立札幌みなみの杜高等支援学校

1年の幸福を願う「節分」の行事

年中行事に
欠かせない

大豆と小豆のおはなし



2月3日 節分



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。

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。

2026年の
恵方は
「南南東」

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいますとされる「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。



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。

手洗い・うがい



適度な運動



バランスのとれた食事



十分な睡眠



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せんか？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、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  だきこみいなり いわしのかりかりフライ 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 ごみそポテト くだもの(デコボン)
米 おおむぎ 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)/いわしのかりかりフライ なたね油 揚げ油/こまつな もやし しょうが 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 しょうが サラダ油 白みそ 赤みそ 唐辛子 むろあじ 宗田 昆布/さんま かたくり粉 小麦粉 なたね油 揚げ油 醤油 きび砂糖 みりん しょうが 白ごま /はまさき	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 白こしょう 鶏がらスープ/あさり しょうが 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/	白飯 豆腐(木綿) 豚肉もも 清酒 ビーマン 長ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく サラダ油 醤油 きび砂糖 オイスターソース 黒こしょう 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 /	ソフトめん 鶏肉むね 清酒 つと 油揚げ にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ ほうれんそう たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 サラダ油 カレー粉 醤油 きび砂糖 本みりん カレールウ かたくり粉 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(デコボン)
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 おおむぎ 清酒 醤油 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが 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 しょうが 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 チンゲンツァイ 黒きくらげ 食塩 黒こしょう 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 といぬし ちくわチーズフライ ごま和え	17 ご飯 スンドゥフチゲ 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 コーンシチュー 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 バンバンジーサラダ	20 パスタミートソース フレンチポテト ヨーグルト
米 おおむぎ 醤油 清酒 食塩 鶏がらスープ 鶏肉むね 鶏肉もも しょうが 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 しょうが 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 黒こしょう 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 白こしょう 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 セロリ しょうが にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン サラダ油 小麦粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース トマト缶詰 ケチャップ 醤油 赤みそ 赤ワイン 食塩 黒こしょう 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 しょうが 醤油 赤みそ 穀物酢 きび砂糖 トウバンジャン 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 セロリ しょうが にんにく サラダ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 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 黒こしょう 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 黒こしょう/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 北海道を食べよう 知内ニラ鶏丼 みそしる くだもの(はまさき)	27 しょうゆラーメン おさつフリッター くだもの(デコボン)
	白飯 豚肉肩 清酒 じゃがいも たまねぎ にんじん しらすき さやいんげん 干しいたけ たもぎたけ しょうが 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) 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/	コッペ無包装 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 しょうが にんにく サラダ油 醤油 食塩 黒こしょう 鳥がら 豚骨 昆布 煮干し たまねぎ/ハム(ロース) 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 しょうが 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 しょうが 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 くきわかめ 食塩 黒こしょう 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(デコボン)