

給食だより2月

2026・1・29
札幌市立啓明中学校
札幌市立宮の森中学校

立春の前日を季節の変わり目という意味で『節分』といいます。厄を祓い、「元気に過ごせるように」という願いを含めて豆まきをする習慣があります。節分の日には、炒った大豆を使用しますが、北日本では、落花生をまく家庭が多いそうです。



大豆の栄養

<たんぱく質>

植物性たんぱく質がたっぷりで、他の植物性たんぱく質に比べて良質です。

<脂肪>

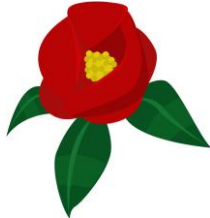
大豆の脂肪酸は体内でコレステロールを下げる働きがあります。


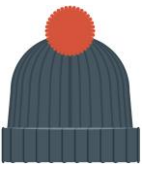



大豆は、『畑の肉』とよく言われますが、これは肉と同じように体をつくる栄養素のたんぱく質が豊富なためです。

大豆を調理に使うには時間や手間がかかりますが、大豆製品を利用して、食卓を豊かにしましょう。

給食では豆腐料理の他、キーマカレーなどに大豆の水煮を混ぜたり、牛乳とともに豆乳を使用したりします。

2月予定献立

月	火	水	木	金
2 横割パンズパン コーンシチュー ハンバーガー★ Fe スライスチーズ いよかん	3 ご飯 さつま汁 豚肉の バーベキューソース ひじきと大豆の煮物	4 ゆであげ ミートソース フレンチポテト ヨーグルト	5 ビビンバ かぼちゃコロッケ★ パイン缶★	6 ご飯 カレー肉じゃが 野菜春巻★ からし和え ※宮の森中5組さんの給食はありません。
コーン・クリーム・コーン・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・オリーブオイル・鶏がらスープ / 豚肉・鶏肉・玉ねぎ・大豆・豚脂・でん粉・ポークエキス・酵母エキス・チキン・イオン・ケチャップ	米・鶏肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・みそ・だし汁（むろあじ・宗田かつお・昆布） / 豚肉・小麦粉・かたくり粉・生姜・にんにく・玉ねぎ / ひじき・人参・大豆・水煮・さつま揚げ・だし汁（むろあじ）	スパゲティ・オリーブ油・パセリ・豚肉・人参・玉ねぎ・大豆・水煮・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ・デミグラスソース・鶏がらスープ / フレンチポテト（じゃが芋・バター油）	はいが精米・大麦・焼き豆腐・豚肉・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・もやし・ほうれん草・ごま油・ごま・トウモロコシ・パン / かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・白滝・人参・さやいんげん・干しいたけ・たまご・たけのこ・黒砂糖・だし汁（昆布） / キヤベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参・でん粉・オリーブオイル・小麦粉・水あめ / 焼き竹輪・小松菜・キヤベツ
9 角食 みそワタンスープ チキンカツ チョコクリーム	10 キーマカレー バンバンジーサラダ	11 建国記念の日 	12 シーフードピラフ Fe ちゃんギョウザ★ フルーツサワー ※宮の森中3年生の給食はありません。	13 ご飯 スンドゥブチゲ ほっけの オートミールフライ デコボン ※啓明中3年生と宮の森中の3年生の給食はありません。
ワタシ・豚肉・生姜・にんにく・みそ・トウモロコシ・ごま油・メンマ・人参・玉ねぎ・もやし・ほうれん草・長ねぎ・スープ（鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ・人参） / 鶏肉・小麦粉・卵・パン粉 / 豆乳・チョコレート・ココア・コーンスターチ	米・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆・水煮・パセリ・レーズン・小麦粉・中濃ソース・ホルム・ケチャップ・みそ / チキンささみ・水煮・春雨・もやし・きゅうり・長ねぎ・生姜・みそ・トウモロコシ・ごま油・ごま		はいが精米・大麦・バター・ベーコン・むきえび・あさり・いか・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ / 豚肉・豚肝臓・キヤベツ・玉ねぎ・葉ねぎ・にら・にんにく・生姜・人参・干しいたけ・大豆たん白・ごま油・車糖・上白糖・小麦粉 / 缶詰（みかん・パイン・黄桃・なし・夏みかん）・ヨーグルト	米・豆腐・豚肉・生姜・にんにく・トウモロコシ・みそ・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら・スープ（鳥がら・昆布・煮干し） / ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉

月	火	水	木	金
16 コッパパン チキン クリームシチュー あさりのサラダ パイン缶★ ※宮の森中3年生の給食は ありません。	17 スタミナ丼 みそ汁 はまさき  ※啓明中3年生と宮の森 中の3年生の給食はあり ません。	18 カレーうどん ごまみそポテト 黄桃缶★	19 たきこみいなり いわしの カリカリフライ★ しょうが和え	20 ご飯 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
鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人 参・パセリ・小麦粉・バター・ 牛乳・豆乳・チーズ・スライス・ 鶏がらスープ/あさり・生姜・ きゅうり・キャベツ・人参・ご ま油・ごま	米/豚肉・メンマ・人参・もやし・ にら・玉ねぎ・りんご・生 姜・にんにく・トウモロコシ・ かたくり粉・ごま油・ごま/ 大根・油揚げ・みそ・だし汁 (むろあじ・昆布)	ソフトめん・鶏肉・つと・油揚 げ・人参・玉ねぎ・ごぼう・ 干しいたけ・ほうれん草・ たもぎたけ・長ねぎ・小麦 粉・カレー粉・かたくり粉・だ し汁 (むろあじ・昆布) / じゃが芋・みそ・黒砂糖・ご ま	はいが精米・大麦・上白糖・ だし汁 (昆布)・油揚げ・人 参・干しいたけ・ひじき・ご ま・のり/いわし・水あめ・ 車糖・上白糖・生姜・マッシュ ポ・かたくり粉 (コーン・じゃ が芋)・玄米粉・米粉・パン 粉・オリーブ油/小松菜・もや し・生姜	米/豆腐・豚肉・ピーマン・長 ねぎ・人参・たけのこ・生 姜・にんにく・オイスターソース・か たくり粉・鶏がらスープ/玉 ねぎ・いとよりだい・えび・ 豚脂・パン粉・大豆・チキンス ープ・魚介エキス・小麦粉・でん 粉/きゅうり・ごま油・ごま し
23 天皇誕生日 	24 ご飯 豚汁 かわいい唐揚げ★ おひたし 天つゆ 米/豚肉・じゃが芋・豆腐・こ んにゃく・人参・大根・玉ね ぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・ みそ・だし汁 (むろあじ・宗 田かつお・昆布) /かわいい・ でん粉/なばな・もやし・糸 かつお/かたくり粉・だし 汁 (宗田かつお)	25 みそラーメン  アメリカンドッグ パイン缶★ ※啓明中10組さんの給 食はありません。	26 とりめし  ちくわチーズつめ揚げ ごま和え	27 かき揚げ丼 みそ汁 はまさき 
	米/豚肉・じゃが芋・豆腐・こ んにゃく・人参・大根・玉ね ぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・ みそ・だし汁 (むろあじ・宗 田かつお・昆布) /かわいい・ でん粉/なばな・もやし・糸 かつお/かたくり粉・だし 汁 (宗田かつお)	ソフトめん・豚肉・玉ねぎ・人 参・生姜・にんにく・ごま・ ごま油・みそ・トウモロコシ・ もやし・玉ねぎ・メンマ・人 参・ほうれん草・長ねぎ・ 茎わかめ・スープ (鳥がら・ 豚骨・煮干し・昆布・玉ね ぎ・人参) /ポークインナー (豚 肉・水あめ・酵母エキス)・小麦 粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳	はいが精米・大麦・鶏肉・生 姜・玉ねぎ・鶏がらスープ/ち くわ・チーズ・小麦粉・卵/ほ うれん草・もやし・ごま	米/むきえび・あさり・さく らえび素干し・玉ねぎ・人 参・ごぼう・春菊・ひじき・ 切り干し大根・小麦粉・卵/ 天つゆ (かたくり粉・だし 汁 (むろあじ・宗田かつ お)) /高野豆腐・塩わかめ・ みそ・だし汁 (むろあじ・昆 布)

◇牛乳 200ml は、毎日つきます。◇中濃ソースには、りんごが含まれます。


◇給食で使用する主な食材を表示しています。(/ は献立の区切りです) ★印は加工品です。


◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。

◇今月使用する切り身「ほっけ」は、魚卵の混入はありません。

◇19日(木)のいわしのカリカリフライは、魚卵 100%除去は保証できないとのことですので、ご了承ください。◇24日(火)の献立の「かわいい唐揚げ」は、製造段階で、内臓と魚卵を取り除いたものを使用いたしますが、業者によりまして、混入する場合があるとのことでしたのでお知らせいたします。

3年生リクエスト給食

まもなく卒業する3年生の皆さんに、「卒業までにもう一度食べたい給食」を1つだけアンケートで回答してもらいました。2・3月の給食に取り入れます。アンケートの結果は右のとおりです。今年もラーメンやカレーなど、たくさんの料理が上がりましたが、揚げパンのリクエストが一番多かったです。また惜しくも5位までに入らなかった給食もいくつか取り入れています。自分がリクエストした給食があるかも…。探してみてください。
 ※5位までの献立には  をつけています。

-  アンケート結果
- 揚げパン
 - アイスクリーム
 - カレーライス
 - みそラーメン
 - とりめし