

給食だより 2月

※2月2日（月）～2月27日（金）

令和8年1月30日発行

札幌市立もみじ台中学校

札幌市立上野幌中学校

2月4日は立春。暦の上では春になりますが、北海道はまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザ等の感染症にかからないよう、十分に気を付けてお過ごしください。特に3年生は受験本番となり体調管理がより重要となりますね。試験勉強で夜遅くまで起きていることもあると思いますが、せっかく勉強しても試験当日に眠気で頭が働かないということがないよう、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え体調も万全にしておきましょう。



早寝、早起き、朝ごはんを心がけよう！

わたしたちは、眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。睡眠をしっかりすることで脳を休ませて、試験で本来の力を発揮できるようになるとともに、勉強した内容が頭に残りやすくなると言われています。試験前だけではなく、日頃から早寝、早起きを心がけて、生活リズムを整えておきましょう。



朝食を食べることは、脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給し、集中力・記憶力・学習能力を高めることに繋がります。また、朝食は糖質だけではなく、タンパク質やビタミンB群、食物繊維等をバランスよく摂取することも大切です。

～今月の給食から～



2日＜たきこみいなり＞

今年の節分は2月3日（火）で、立春の前日です。節分という言葉には、季節を分けるという意味があります。昔の日本では、春は一年の始まりとされ、特に大切にされてきました。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。最近では、節分に豆まきをする以外にも、恵方巻を食べるご家庭が増えてきていますね。今年の恵方は「南南東」です。願い事を唱えながら、無言で恵方巻をまるかぶりして福を呼び込みましょう！

（給食では、2日に「炊き込みいなり」を手巻きのりで巻いて食べます。）



20日＜長崎ちゃんぽん＞

今年度「食べよう！ニッポン!!」と題して給食を通して全国の郷土料理を紹介してきた取組も、今月でいよいよ最終回となりました。第7回（最終回）は、長崎県の郷土料理の「長崎ちゃんぽん」を給食で味わいます。

長崎ちゃんぽんは、麺の他、豚肉やえび、キャベツ、もやし、にんじん、かまぼこ等のだくさんの具材が使われており、栄養価の高い料理です。



2月の 予定献立

*牛乳は毎日つきます。
*果物や野菜は、産地の天候や仕入れの状況等により変更になる場合があります。ご了承ください。
*小魚・海藻・あさり等の海産物全般については、まれに小さなえび・かに等が混入している場合があります。
*1尾まるごとや筒切りの魚には、魚卵が入っていることもあります。

| 月 2日 | 火 3日 | 水 4日 | 木 5日 | 金 6日 |
|--|---|---|---|--|
| たきこみなり いわしのカリカリフライ しょうが和え | ご飯 スンドゥブチゲ かれい唐揚げ、天つゆ おひたし | 揚げパン 塩ワタンスープ 大根サラダ いちごのデザート | スタミナ丼 味噌汁 いよかん | カレーうどん ごまみそポテト 洋梨缶 |
| 清田区産干しいたけ使用 | | | | 清田区産干しいたけ使用 |
| 胚芽精米、大麦、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、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/小松菜、もやし、しょうが | 白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、なたね油、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら/かれい唐揚げ、なたね油、でん粉/ほうれんそう、もやし、糸かつお | コッペパン、なたね油/ワタンスープ、豚肉、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、なたね油、玉ねぎ/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、ごま、ごま油/いちごのデザート | 白飯、豚肉、メンマ、にんじん、なたね油、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、でん粉、ごま油、ごま/大根、油揚げ/いよかん | ソフトめん、鶏肉、つと、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、干しいたけ、ほうれんそう、たまごたけ、長ねぎ、小麦粉、なたね油、でん粉/フレンチポテト、なたね油、すりごま/洋梨缶 |
| 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| シーフードピラフ 揚げギョウザ フルーツサワー | 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 | 建国記念の日 | かき揚げ丼（えび入り） 味噌汁 デコボン | しょうゆラーメン おさつフリッター パイン缶詰 |
| | | | 両校3年生なし | 上野幌中3年生なし |
| 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、えび、あさり、いか、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、なたね油/Feちゃんギョウザ、なたね油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、なつみかん缶、ヨーグルト | 白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、なたね油、でん粉/えびシュウマイ、なたね油/きゅうり、ごま油、ごま |  | 白飯、えび、あさり、さくらえび、たまねぎ、にんじん、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵、なたね油、でん粉/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ/デコボン | ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、なたね油、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、くきわかめ/さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、全卵、牛乳、ごま、なたね油/パイン缶 |
| 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| とりめし ちくわチーズつめフライ ごま和え | キーマカレー 小松菜サラダ | ロールパン あさりのチャウダー 白花豆コロッケ オレンジゼリー | ご飯 豚汁 さんまのかば焼き オレンジ | 長崎ちゃんぽん（えび入り） シナモンポテト りんご缶 |
| 両校3年生なし | 上野幌中3年生なし | もみじ台中6組なし | 佐賀県産の「はまさき」を使用予定です！ | 食べよう！ニッポン！（長崎県） もみじ台中6組なし |
| 胚芽精米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、なたね油/白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油/ほうれんそう、白菜、すりごま | 白飯、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、なたね油、小麦粉、トマト缶/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、小松菜、ごま油 | ロールパン/あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/白花豆コロッケ、なたね油、オレンジジュース、粉寒天、みかん缶 | 白飯/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、なたね油/さんま、でん粉、小麦粉、なたね油、しょうが、ごま/オレンジ | ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、なたね油、えび、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、チンゲンツァイ、黒きくらげ、ごま油、長ねぎ/さつまいも、なたね油/りんご缶 |
| 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 天皇誕生日 | ビビンバ カレーコロッケ フルーツカクテル | ハンバーガー コーンシチュー Feスライスチーズ オレンジ | ご飯 カレー肉じゃが ひじき春巻 磯和え | パスタミートソース フレンチポテト ヨーグルト |
| | | 佐賀県産の「はまさき」を使用予定です！ | 清田区産干しいたけ使用 | |
|  | 胚芽精米、大麦、豚挽肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、なたね油、ごま油、にんじん、ほうれん草、もやし、ごま/カレーコロッケ、なたね油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、なつみかん缶、りんごジュース | 横割りパンズパン、ハンバーグ、なたね油/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳/スライスチーズ/オレンジ | 白飯/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しらたき、さやいんげん、干しいたけ、たまごたけ、しょうが、なたね油/ひじき春巻、なたね油/小松菜、もやし、切りのり | ソフトパスタ、豚挽肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、しょうが、にんにく、なたね油、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶/フレンチポテト、なたね油/ヨーグルト |