



給食だより 2月

令和7年(2025年)1月31日 札幌市立苗穂小学校 札幌市立元町北小学校



冬のくだものと言えば？

みかんやオレンジなどの「かんきつ類」のくだものがおいしい季節です。かんきつ類の栄養で思い浮かぶのが「ビタミンC」ですね。ビタミンCは抗酸化ビタミンの一つで、老化や病気の原因とされる活性酸素の除去に役立つと言わ

れています。また、免疫力を強化して感染症を防ぐ働きもあるので、感染症が流行する冬にかけてかんきつ類の旬を迎えるのは、私たち人間を始め多くの生き物の体をウイルスから守るという自然の摂理から成

いよかん

愛媛県で本格的に栽培をスタートした地名の「伊予」から名付けられました。

果肉は柔らかく多汁で、甘味酸味ともバランスよく、濃厚な味わいです。香りも強く持っています。

2月中旬が旬です。

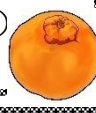


しらぬい

頭が盛り上がっている形から「デコポン(登録商標)」とも呼ばれる愛らしい形でおなじみの品種です。糖度が高い割にさっぱりとした後味と、みかんのように手でむいて手軽に食べられます。

(清見とポンカンの交配種)

2～3月が旬です。



温州みかん

一般にみかんと言えば、温州みかんのことを指していますが、この温州みかんという名称は数多くの品種の総称としても使われています。「温州みかん」には様々な品種があり、産地や栽培方法によってブランド名がつけられています。

清見オレンジ

皮はオレンジとよく似ていますがオレンジよりはむきやすい程度で、手でむきやすいと言うほどではありません。果肉は種が少なく柔らかでとてもジューシーで、味はまさに温州みかんの味に、オレンジの香りです。(みかんとオレンジの交配種)

2月中旬から4月上旬が旬です。



はまさき

清見オレンジとアンコールみかんを掛け合わせ、さらにマーコットオレンジ交配した「麗紅」という品種の中でも特においしい、佐賀県唐津のブランドみかんです。温州みかんと同様に皮が簡単に剥け、甘くてジューシーです。収穫して1か月間貯蔵し、果肉を柔らかく熟成させてから出荷されます。

2月上旬～3月中旬が旬です。

2月の予定献立



月	火	水	木	金
3 ご飯 大豆フレークのすまし汁 ひじき春巻 ナムル ◆白飯 ◆大豆フレーク<大豆> 豆腐 ほうれん草 長ねぎ 干椎茸 醤油 酒 塩 片栗粉 むろ鰯 宗田鯉 昆布 ◆ひじき春巻<たけのこ 人参 豚肉 ひじき 植物油 醤油 でん粉 砂糖 酒 発酵調味料 オイスターソース 香辛料 小麦粉 塩 鉄剤 キノコ> 菜種油 ◆小松菜 もやし 人参 醤油 酢 きび糖 唐辛子 ごま油 白ごま	4 背割コッペパン 味噌ワントンスープ コーンフライ チョコクリーム ◆背割コッペパン<小麦粉 イースト 塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵> ◆ワナ皮 豚肉 生姜 にんにく 赤白味噌 酒 ごま油 ママ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草 菜種油 唐辛子 鶏がら 豚骨 煮干 昆布 ◆コーンフライ<コーン パン粉 生乳 小麦粉 植物油 砂糖 全粉 乳 塩> 菜種油 ◆チョコレート ココア 豆乳 きび糖 コンスターチ	5 ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 磯和え(小松菜・もやし) ◆白飯 ◆豆腐 豚挽肉 生姜 にんにく 菜種油 人参 長ねぎ 干椎茸 赤味噌 醤油 きび糖 酒 ごま油 トウバンジャン 片栗粉 ◆子持ちししゃも 小麦 片栗粉 菜種油 醤油 きび糖 みりん 風 酢 ◆小松菜 もやし 焼のり 醤油	6 五目うどん スパイシーポテト いよかん ◆ソフト麺<小麦粉 塩 水> 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干椎茸 たもぎ茸 醤油 きび糖 酒 本みりん 酢 唐辛子 むろ鰯 昆布 ◆フレンチポテト<じゃがいも> 菜種油 塩 コショウ カレー粉 チリパウダー ナツメグ ◆くだもの	7 深川めし(あさり入り) 味噌汁(小松菜・厚揚げ) 豚肉のごま揚げ ◆胚芽米 大麦 昆布 あさり 生姜 人参 ごぼう 菜種油 醤油 赤味噌 きび糖 酒 みりん 風 ほうれん草 塩 ひじき 油揚げ 白滝 人参 ◆厚揚げ 小松菜 白・赤味噌 むろ鰯 昆布 ◆豚肉 醤油 みりん 風 生姜 にんにく 小麦粉 でん粉 白ごま 菜種油
苗穂小5・6年 すすかけ5・6年 スキー学習				←給食に関わる行事予定

2月の予定献立



月	火	水	木	金
10  豆とひき肉のカレー ごぼうチップサラダ ◆白飯 豚挽肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく いんげん 豆 パセリ レーズン 菜種油 小麦粉 カレー粉 (ウスター・中濃) ソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 塩 コショウ オールスパイス ナツメグ ◆ローズハム キャベツ キュウリ コーン ごぼう 菜種油 酢 きび糖 醤油 塩 コショウ 白ごま	11 建国記念の日 	12  豚ミックス丼 味噌汁(キャベツ・油揚げ) デコボン ◆白飯 豚肉 生姜 厚揚げ 片栗粉 小麦粉 菜種油 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン 醤油 きび糖 酒 みりん風 白ごま ◆キャベツ 油揚げ 白・赤味噌 むろ鰯 昆布 ◆デコボン	13  味噌ラーメン きなこポテト りんご ◆ソフター・小麦粉 塩 かん水 豚挽肉 生姜 にんにく 白ごま ごま油 赤・白味噌 醤油 酒 みりん風 トウバンジャン もやし 玉ねぎ メンマ 人参 菜種油 ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ 鶏がら 豚骨 煮干 昆布 ◆フレンチポテト(じゃがいも) 菜種油 きな粉 きび糖 塩 ◆りんご	14  小松菜ピラフ 十勝大豆コロック フルーツカクテル ◆胚芽米 大麦 バター 白ワイン ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 菜種油 塩 コショウ 小松菜 醤油 ◆十勝大豆(じゃがいも) 大豆 玉ねぎ マッシュポテト ハン粉 小麦粉 大豆油 どうもろこし油 どうもろこしでん粉 上白糖 塩 カレー粉 コショウ 菜種油 ◆みかん缶 バイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 りんごジュース 上白糖 白ワイン
17 厚揚げカレー丼 (ご飯+厚揚げカレーソース) 揚げぎょうざ はまさき  ◆白飯 厚揚げ 豚挽肉 人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 にんにく 菜種油 カレー粉 小麦粉 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 醤油 塩 コショウ 赤ワイン 鶏がらスープ ◆ぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 肉 鶏肉 鶏肉 大豆たんぱく 植物油 醤油 塩 酒 香辛料 砂糖 でん粉 小麦粉) 菜種油 ◆はまさき(清見オレンジ×アンコールみかん×マーコットオレンジ)	18  ロールパン キャロットポタージュ もやしのごまサラダ パイン缶 ◆ロールパン(小麦粉 イースト 食塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵) ◆ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 菜種油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 塩 コショウ 白ワイン 鶏がらスープ ◆小松菜 もやし コーン 人参 醤油 きび糖 酢 赤味噌 酒 トウバンジャン 白ごま ◆パイン缶	19  ご飯 味噌きのこ汁 ほっけカレー揚げ おひたし(小松菜・もやし) ◆白飯 ◆ぶなしめじ えのき茸 なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ 菜種油 赤・白味噌 酒 むろ鰯 昆布 ◆ほっけ カレー粉 酒 醤油 小麦粉 片栗粉 菜種油 ◆小松菜 もやし 糸かつお 醤油	20  パスタクリームソース フレンチポテト ◆ソフター・小麦粉 塩 サラダ油 水 ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎ茸 小麦粉 バター 菜種油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク 白味噌 塩 コショウ 白ワイン 豚骨スープ ◆フレンチポテト(じゃがいも) 菜種油 塩 コショウ	21  チキンウイナーライス 白花豆コロック 小松菜とコーンのサラダ ◆胚芽米 大麦 バター トマトジュース 白ワイン チキンウイナー(鶏肉 豚肉 水 あめ えんどう豆たんぱく たんぱく加水分解物 塩 香辛料 酵母) 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 菜種油 ケチャップ 塩 コショウ ◆白花豆コロック(白花豆 マッシュポテト バター 上白糖 塩 ハン粉 小麦粉 でん粉 大豆たんぱく 植物油 貝殻焼成カルシウム) 菜種油 ◆小松菜 コーン 白ごま 菜種油 きび糖 酢 醤油
給食に関わる行事予定→				苗穂小すずかけ1・2組 レインボーフェスティバル
24 天皇誕生日 	25  ツイストパン クリームシチュー・カレー風味 あさりのスパゲティサラダ いよかん ◆ツイストパン(小麦粉 イースト 塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵) ◆豚肉 カレー粉 セロリ 菜種油 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター カレー粉 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 塩 コショウ 白ワイン 鶏がらスープ ◆あさり 生姜 酒 スパゲティ キュウリ 人参 醤油 酢 菜種油 きび糖 白味噌 ごま油 白ごま ◆いよかん	26  ご飯 さつま汁 高野豆腐のフライ のりの佃煮 ◆白飯 ◆豚肉 さつまいも 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 白・赤味噌 酒 むろ鰯 宗田鰹 昆布 ◆高野豆腐 醤油 きび糖 酒 みりん風 カレー粉 塩 小麦粉 白ごま 卵 ハン粉 菜種油 ◆焼のり ひじき 醤油 酒 みりん風 てんさい糖 水あめ	27  きつねうどん シナモンポテト 洋梨缶 ◆ソフター・小麦粉 塩 水 油揚げ つと 干椎茸 長ねぎ たもぎ茸 ほうれん草 醤油 きび糖 酒 本みりん みりん風 酢 唐辛子 むろ鰯 昆布 ◆さつまいも 菜種油 グラニュー糖 シナモン ◆洋梨缶	28  ちらし寿司 すまし汁(豆腐・わかめ) 鶏肉の照り焼き ◆胚芽米 大麦 上白糖 酢 塩 昆布 つと 油揚げ 人参 干椎茸 かんぴょう ひじき 醤油 酒 みりん風 きび糖 白ごま 手巻用焼のり ◆豆腐 わかめ 干椎茸 長ねぎ 醤油 酒 塩 むろ鰯 宗田鰹 昆布 ◆鶏肉 酒 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油 醤油 きび糖 みりん風 白ごま

生活習慣をみなおそう



★牛乳は毎日200mL つきます。

★あさり、しらす、わかめなど海産物全般には、小さなえびやかに、貝類が混ざっている場合があります。

★果物は予定です。食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますので御了承ください。