

給食だより 2月

令和8年（2026年）1月30日

札幌市立柏中学校・中島中学校

◎試験時期の食事について◎

受験や試験にベストコンディションで臨むためには、食事はとても大切です。

ぜひ覚えておきたいポイントを紹介します。



①普段からですが…「早寝早起き朝ごはん」が基本！！



試験は朝から始まります。生活のリズムが夜型になっている人は、3食規則正しく食べ、朝型に戻しましょう。時間がないからと朝ごはんを抜いてしまうと、脳の栄養素である血液中の糖の量が少なくなり、思考力や集中力が低下してしまいます。また、反対に食べすぎると眠くなってしまうので、食事の量は腹八分目にしておきましょう。

起床して脳が完全に目覚めるまでには約3時間かかるといわれています。
試験開始の3時間前には起きるようにしましょう。



②主食はごはんがおすすめ！！

試験当日の朝食の主食は、ごはんがおすすめです。パンはすぐに消化されますが、ごはんはゆるやかに消化されるので、脳の働きを長時間持続させることができます。

ごはんと一緒にとりたいのが、ビタミンB群です。ビタミンB群は、ごはんに含まれている糖質をエネルギーに変え、脳や全身の神経を活発に働かせる重要な栄養素です。納豆や焼き魚、卵料理、ウインナーなどの主菜を食べるとよいでしょう。

③ビタミンA・C・Eでストレスに負けない！！

試験前は誰しも不安やストレスを抱え、体調管理も難しくなります。そこで意識してとりたいのが、この3種類のビタミンです。ストレスや病気のウイルスから、心と体を守る免疫力を高めることができます。

★濃い緑色の野菜（ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなど）

★濃い赤・オレンジ色の野菜（人参、かぼちゃ、トマト）

★いも類（じゃがいも・さつまいも）

★果物（いちご、オレンジ、キウイなど）

★魚介類、ごまやナッツ類、乳製品



※食べるのを控えたい食品




緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、普段は問題ない料理でも食あたりや胃もたれをおこす場合があります。受験前日や当日は、刺身などの生ものや油を多く使用しているもの（スナック菓子、インスタント麺など）は避けるようにしましょう。消化がよく、食べ慣れているものがおすすめです。

2月の予定献立

★…アレルギー対応献立 *…バラ科の果物

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

| 月 2日 | 火 3日 | 水 4日 | 木 5日 | 金 6日 |
|---|--|--|--|--|
| ご飯 さつまい 豚肉のバーベキュー ソース ひじきと大豆の煮物 | 横割パンズパン コーンシチュー ハンバーガー スライスチーズ | *スタミナ丼 味噌汁(油揚げ) パイン缶 | カレーうどん ごまみそポテト はっさく | たきこみいなり いわしのカリカリフライ しょうが和え |
| 白飯/鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼ う 長ねぎ しょうが 油 みそ /豚肉 小麦粉 片栗粉 油 しょうが にんにく 玉ねぎ/ ひじき 人参 大豆 さつまいも 揚げ 油/ | 横割パンズパン/コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃ がいも パセリ 小麦粉 バ ター 油 スkimミルク チー ズ 牛乳 豆乳/豚肉 鶏肉 玉 ねぎ 植物性たんぱく 片栗 粉 油/スライスチーズ/ | 白飯 豚肉 メンマ 人参 油 もやし たら 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 片栗粉 ごま油 いりごま/大根 油揚 げ みそ/パイン缶/ | ソフトめん 鶏肉 つと 油揚 げ 人参 玉ねぎ ごぼう しい たけ ほうれん草 たもぎた け 長ねぎ 小麦粉 油 カレー ルウ 片栗粉/じゃがいも 油 みそ すりごま/はっさく/ | 胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 しいたけ ひじき いりごま 焼きのり/いわし じゃがい も とうもろこしでん粉 でん 粉 米粉 パン粉 しょうが 油 /小松菜 もやし しょうが/ |
| 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| ご飯 豆腐のオイスターソース煮 揚げえびシウマイ ナムル | 揚げパン 塩ワタンスープ 小松菜サラダ | 建国記念の日 | 給食なし | 給食なし |
| 白飯/豆腐 豚肉 ピーマン 長ね ぎ 人参 たけのこ しょうが に んにく 油 オイスターソース 片 栗粉/玉ねぎ いとよりだい え び 豚脂 パン粉 植物性たんぱ く 片栗粉 油/ハム 小松菜 も やし 人参 ごま油 いりごま/ | ソフトフランス 油/ワタンス 豚肉 人参 ほうれん草 もや し メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 油/ハム 春雨 ひじ き 小松菜 ごま油/ |  |  |  |
| 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁(高野豆腐) おひたし | ツイストパン あさりのチャウダー 白花豆コロッケ いよかん | キーマカレー バンバンジーサラダ | しょうゆラーメン ★おさつフリッター デコポン | ビビンバ 南瓜コロッケ パイン缶 |
| 白飯 えび いか あさり さくら えび しらす干し 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 油 片栗粉/高野豆 腐 わかめ 長ねぎ みそ/なば な もやし 糸かつお/ | ツイストパン/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセ リ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆 乳 スkimミルク チーズ/白花 豆 じゃがいも パター パン粉 小麦粉 片栗粉 大豆たんぱく 油/いよかん/ | 白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく 大豆 パセリ レーズン 油 小麦粉 トマト缶 みそ/鶏肉 春雨 もやし きゅう り 長ねぎ しょうが みそ ごま 油 いりごま/ | ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく 油 つと も やし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほう れん草 くさわかめ/さつまい も 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 いりごま 油/デコポン / | 胚芽精米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんに く 油 ごま油 人参 ほうれん草 もやし いりごま/かぼちゃ パ ン粉 マッシュポテト 玉ねぎ 脱 脂粉乳 パン粉 米粉 小麦粉 油 /パイン缶/ |
| 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 天皇誕生日 | コッペパン チキンクリームシチュー あさりのサラダ 清見オレンジ | ご飯 スンドゥブチゲ ★ほっけのオートミール フライ いよかん | パスタボンゴレ フレンチポテト アイスクリーム | とりめし ★ちくわチーズつめフライ からし和え |
|  | コッペパン/鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小麦 粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/あさり しょう が きゅうり キャベツ 人参 油 ごま油 いりごま/清見オ レンジ/ | 白飯/豆腐 豚肉 しょうが に んにく 油 みそ ごま油 あさ り 人参 玉ねぎ えのきたけ にら/ほっけ 小麦粉 卵 オ ートミール パン粉 油/いよか ん/ | ソフトパスタ あさり 大豆 玉 ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく 油 パセリ 小麦粉 トマト缶 みそ /じゃがいも 油/アイスク リーム/ | 胚芽精米 大麦 鶏肉 しょう が 玉ねぎ 油/白ちくわ チー ズ 小麦粉 卵 パン粉 油/ハ ム 小松菜 キャベツ/ |

〇お知らせ〇

給食で使用しているあさりやわかめ等には、小さなかに・えびが混入している場合があります。また、ししゃもは雑食性のため体内にえびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。

柏中学校と中島中学校の3年生のみなさんにアンケートに協力してもらい、上位になった献立をできるだけ1～3月の給食に取り入れます。ご協力ありがとうございました！！その他にも、アンケートの中からいくつかの献立を取り入れる予定です。(アンケートから取り入れた献立には下線をひいています)残り少ない給食を、味わって食べてほしいと思います。なお、アンケート結果については3月の給食だよりで紹介したいと思います。