

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	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
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	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 しうが 油 みそ/豚肉 小麦粉 片栗粉 油 しうが にんにく 玉ねぎ/ひじき 人参 大豆 さつま揚げ 油/	横割パンズパン/コーンベーコン 玉ねぎ 人参 ジャガイモ バセリ 小麦粉 バター油 スキムミルク 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 にら 玉ねぎ りんご しうが 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 じやがいも とうもろこしでん粉 でん粉 米粉 パン粉 しうが 油/小松菜 もやし しうが/
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 塩ワンタンスープ 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 脂豚 パン粉 植物性たんぱく 片栗粉 油/ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油 もやし 人参 ごま油 いりごま/	ソフトフランス 油/ワンタン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しうが 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 ジャガイも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/白花豆 ジャガイも バター 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 しうが にんにく 大豆 パセリ 小麦粉 バター油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/トマト缶 みそ/鶏肉 春雨 もやし きゅうり 長ねぎ しうが みそ ごま油 いりごま/	ソフトラーメン 豚肉 メンマ しうが にんにく 油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ/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 スンドウブチゲ ★ほつけのオートミール フライ いよかん	パスタポンゴレ 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 ジャガイも 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/ほつけ 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 しうが にんにく 油 バセリ 小麦粉 卵 パン粉 油/ハム 小松菜 キャベツ/	胚芽精米 大麦 鶏肉 しうが 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/

○お知らせ○

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月の給食により紹介したいと思います。