



# 給食だより

令和8年 2月

西岡中学校・羊丘中学校

3学期も中ほどに差し掛かり、各学年とも1年間のまとめの時期になりました。特に3年生は大切な高校入試を控え、ラストスパートの時期に入ります。試験当日、最高のコンディションで実力を発揮できるように食事面からのアドバイスをします。



## 試験対策 食事からサポート!!

受験勉強も食事も毎日の積み重ねが大切です。長い受験期、規則正しい生活習慣が合格への近道となるでしょう。試験前日から当日の食事のポイントについて紹介します。

### その1 朝食は必ず食べる

脳の重量は体の全体の2%ほどですが、消費するエネルギーは体全体の20%を占めるそうです。朝食を食べないと勉強や試験に臨むと途中で脳がエネルギー切れを起こします。



### その2 三食で生活リズムを整える

試験は午前中から行われます夜型生活の人は早めに朝方に戻しましょう。その助けとなるのが朝昼夕の食事です。時間を決めて規則正しく食べ、夕食後はなるべく間食しないのがポイントです。

### その3 プラス思考で

#### チャレンジ！

残念ながらこれを食べると頭が良くなるという食べ物はありません。しかし体のコンディションを整えるためには、いろいろな食べ物を食べられるようになることはとても大切です。食わず嫌いの克服や新しいチャレンジのきっかけになるかもしれません。無理は禁物ですが前向きに挑戦してみましょう。

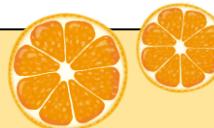


### その4 ストレスに負けない 体を作る！

ビタミンCは体がストレスと戦うために欠かせない栄養素です。ブロッコリーやピーマンなどの野菜やみかんなどの柑橘類、いちご、キウイフルーツと言った果物類にたくさん含まれています



### 佐賀の柑橘「はまさき」が登場します



はまさきは、清見オレンジ・アンコールみかん・マーコットオレンジを掛け合わせたものです。佐賀県JAからつのオリジナルブランドで、品種名は「麗紅(れいこう)」といいます。収穫したてのはまさきは、糖度・酸度ともに非常に高い状態です。果汁の量も多く、ジューシーで濃厚な味わいが特徴です。甘い香りを贅沢に楽しむことができる柑橘です！

# 2月予定献立

月	火	水	木	金
<b>2日</b> かき揚げ丼 味噌汁 パイン缶詰	<b>3日</b> 横割りパンズ コーンシチュー ハンバーグ スライスチーズ いよかん	<b>4日</b> キーマカレー バンバンジーサラダ	<b>5日</b> 長崎ちゃんぽん シナモンポテト みかん	<b>6日</b> たきこみいなり いわしのかりかりフライ しょうが和え
白飯 えび あさり 桜え び 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 全卵 片栗粉/東リ 豆腐 塩わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ/パイン缶詰	ホルコン クリームコン ベーコン 玉 ねぎ 人参 ジャガ芋 バセ 小麦粉 バター 料理ミルク シュレッ ドチーズ 牛乳 豆乳/ハンバ ーグ ケチャップ カラシ/スライス チーズ/いよかん	白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セ リ 生姜 にんにく 大豆水煮 バセ レーズン 小麦粉 トマト 缶詰 赤みそ/ソトサミルク 緑 豆春雨 もやし きゅうり 長 ねぎ 生姜 赤みそ トウバソ ン ごま油 白ごま	ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく えび つと もやし 人参 玉 ねぎ キャベツ たけのこ チゲソ アイ 黒きくらげ ごま油/さつま いも オモシ/みかん	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじき 白ごま あ まのり/いわしのかりかりフライ/小松菜 もやし 生姜
<b>9日</b> スタミナ丼 味噌汁 みかん	<b>10日</b> 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	<b>11日</b> <b>建国記念日</b>	<b>12日</b> 西・羊3年なし しょうゆラーメン おさつフリッター デコポン	<b>13日</b> 西・羊3年なし シーフードピラフ Feちゃんギョウザ フルーツサワー
白飯 豚肉 メマ 人参 も やし にら 玉ねぎ りん ご 生姜 にんにく トウバ ン ジャン 片栗粉 ごま油 白 ごま/大根 油揚げ 白みそ 赤みそ/みかん	あさり ベーコン ジャガ芋 玉ねぎ 人参 バセ 小麦 粉 バター 牛乳 豆乳 料理 ミルク シュレッドチーズ/白花豆コ ロッケ/いよかん	豚肉 メマ 生姜 にんにく つ と もやし 玉ねぎ 人参 長 ねぎ ほうれん草 茎わかめ/さ つまいも 小麦粉 全卵 牛乳 黒ごま/デコポン	胚芽米 大麦 バター ベーコン え び あさり いか 玉ねぎ 人 参 マッシュルーム バセ/Feちゃんギ ョウザ/みかん缶 パイン缶 黄桃 缶 なし缶 なつみかん缶 ヨ ーク	
<b>16日</b> 西・羊3年なし ご飯 芋団子汁 かれい唐揚げ(天つゆ) おひたし	<b>17日</b> 西・羊3年なし コッペパン 牛クリムチュー あさりのサラダ グレープゼリー	<b>18日</b> ご飯 スンドウブチゲ ほっけのオーブルフライ はまさき	<b>19日</b> カレーうどん ごまみそポテト 黄桃缶	<b>20日</b> とりめし ちくわチーズ 詰めフライ ごま和え
鶏肉 ジャガ芋 片栗粉 人参 大根 ごぼう 長ね ぎ/かれい唐揚げ 醤油 片 栗粉 宗田/洋種なばな も やし 糸かつお	鶏肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 バセ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 シュレッドチーズ ス ムミルク/あさり 生姜 きゅ うり キャベツ 人参 からし ごま油 白ごま/ぶどうジュ ース 粉寒天	豆腐 豚肉 生姜 にんにく けバソウ シャ 赤みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのき たけ にら/ほっけ 小麦粉 全卵 オートミル パン粉/はまさ き	鶏肉 つと 油揚げ 人参 玉 ねぎ ごぼう 干し椎茸 ほう れん草 たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 カレーミル 片栗粉/ジャガ 芋 赤みそ 白すりごま/黄桃 缶	胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉 ねぎ/白ちくわ チーズ 小麦粉 全卵 パン粉/ほうれん草 白 菜 白すりごま
<b>23日(振替休日)</b> 	<b>24日</b> パン部門1位 揚げパン(コッペ) 塩ワンタンスープ 小松菜サラダ アイスクリーム	<b>25日</b> 白飯部門2位 豚ミックス丼 味噌汁 りんご 1位は3月に登場します!	<b>26日</b> 麺部門1位 沖縄そば サーティアンダギー パイン缶詰	<b>27日</b> 味ご飯部門1位 ビビンバ かぼちゃコロッケ 黄桃缶
	コッペ オモシ/ワタタ 豚肉 人 参 ほうれん草 もやし メ マ 長ねぎ 生姜 にんにく/ ム 緑豆春雨 ひじき 小松 菜 ごま油 からし/アイスクリーム	白飯 豚肉 生姜 片栗粉 小 麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけの こ 人参 ピーマン 白ごま/厚揚 げ 小松菜 白みそ 赤みそ/ りんご	ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく こねぎ ほうれん草/小麦粉 白 ごま 全卵/パイン缶詰	胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メマ 長ねぎ 生姜 にんにく ごま油 トウバソウ シャ 人参 ほ うれん草 もやし 白ごま 長 ねぎ ごま油/かぼちゃコロッ ケ/黄桃缶

※主な食材を載せており、調味料は一部省略しています。牛乳は毎日つきます。果物は変更になることがあります。

※カラフトシシャモの内臓や、あさり・しらす干し・ちりめんじゃこ・わかめ・昆布などの海産物全般に、小さなえび・かに・たこ等が混入している場合があります。揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。