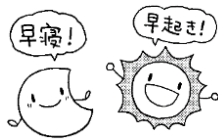


# 2月給食だより



令和8年1月30日 札幌市立元町中学校  
札幌市立丘珠中学校

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、北海道は寒さの厳しい日が続きます。こまめな手洗いとうがい、栄養バランスのとれた食事を心がけて元気に過ごしましょう。



## 受験期の食事

～朝ごはんをしっかり食べよう～



### ①脳にエネルギー補給！ 炭水化物+ビタミンB1をとろう！



脳のエネルギー源になるのは炭水化物を分解した「ブドウ糖」だけです。ビタミンB1の多い食べ物を一緒にとると、炭水化物をすばやくエネルギーに変え、脳が活発に働きます。  
ビタミンB1は、豚肉・大豆・大豆製品・卵・ほうれん草などに多く含まれます。



### ②試験開始の2～3時間前には朝ごはんを食べよう！



試験は朝から始まります。食べたものが消化されて脳のエネルギー源となるために、2～3時間はかかると言われています。今から試験当日を想定して体内リズムを整え、起床時間と朝ごはんの時間を考えてみましょう。



## 3年生リクエスト給食 結果発表！



卒業を控える元町中学校と丘珠中学校の3年生 164名からもう一度食べたい給食のアンケートをとりました。各部門で1位となった給食のメニューが2月3日～9日に登場します！  
裏の予定献立表に、対象献立を太字で示しています。

### 炊き込みごはん部門

- ①とじめし **65票**
- ②エスカロップ **42票**
- ③ビビンバ **37票**

### 白飯部門

- ①カレーライス **46票**
- ②キーマカレー **33票**
- ③味噌かつ丼 **27票**

### めん部門

- ①味噌ラーメン **73票**
- ②しょうゆラーメン **25票**
- ③塩ラーメン **24票**

### パン部門

- ①メンチカツバーガー **67票**
- ②ハンバーガー **30票**
- ③黒コッペパン **21票**

### おかず(カップ)部門

- ①ワンタンスープ **74票**
- ②豚汁 **23票**
- ②マーボー豆腐 **23票**

### おかず(お皿)部門

- ①ザンギ **112票**
- ②ちくわチーズつまみフライ **16票**
- ③チキンカツ **14票**

### 揚げサラダ部門

- ①オニオンチップサラダ **109票**
- ②ストローポテトサラダ **46票**
- ③ごぼうチップサラダ **5票**

### 揚げいも部門

- ①青のりポテト **72票**
- ②きなこポテト **32票**
- ③シナモンポテト **26票**

### デザート部門

- ①アイスクリーム **85票**
- ②フルーツ白玉 **31票**
- ③ごまだんご **25票**

# 2月の予定献立

★牛乳は毎日200ml つきます。

★果物は収穫状況によって変更になることがあります。

丘珠中

月	火	水	木	金
<b>2日</b> だきこみなり いわしの カリカリフライ しょうが和え  胚芽精米・大麦・上白糖・酢・食塩・酒・昆布・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・醤油・きび砂糖・みりん・白ごま・焼きのり・いわしのかりかり・菜種油・小松菜・もやし・生姜・醤油・みりん	<b>3日</b> ごはん スンドゥブチゲ ザンギ みかん  白飯・豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・醤油・食塩・酒・赤味噌・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきだけ・にら・鳥がら・昆布・煮干し・鶏肉・醤油・酒・生姜・にんにく・卵・片栗粉・菜種油・みかん	<b>4日</b> 横割ハンズパン 味噌ワタンスープ メンチカツ スライスチーズ 小松菜と コーンのサラダ  横割ハンズパン・ワタンスープ・豚肉・酒・生姜・にんにく・赤味噌・白味噌・豆板醤・ごま油・メンマ・人参・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・ほうれん草・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・メンチカツ・菜種油・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・からし・スライスチーズ・ハム・小松菜・ホールコーン・白ごま・きび砂糖・酢・醤油・黒こしょう	<b>5日</b> チキンカレー オニオンチップサラダ パイン缶  白飯・鶏肉・食塩・黒こしょう・カレー粉・白ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・小麦粉・サラダ油・カレー粉・ウスターソース・ケチャップ・醤油・赤ワイン・シフォン・オールスパイス・鶏がらスープ・ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・片栗粉・食塩・菜種油・酢・きび砂糖・醤油・黒こしょう・白ごま・パイン缶	<b>6日</b> 味噌ラーメン 青のりポテト アイスクリーム  ソフトめん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・白すりごま・白いりごま・赤味噌・白味噌・醤油・酒・みりん・豆板醤・ごま油・豚肉・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・じゃがいも・菜種油・食塩・黒こしょう・青のり・アイスクリーム
<b>3年生リクエスト給食週間♪ 3日(火)～9日(月)</b>				
<b>9日</b> とりめし 味噌汁 ちくわチーズ つめフライ  胚芽精米・大麦・醤油・酒・食塩・鶏がらスープ・鶏むね肉・鶏もも肉・生姜・玉ねぎ・みりん・きび砂糖・豆腐・小松菜・えのきだけ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布・ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・菜種油	<b>10日</b> 公立高校推薦入試 ごはん 豆腐の オイスターソース煮 揚げえびシュウマイ からし和え  白飯・豆腐・豚肉・酒・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・生姜・にんにく・醤油・きび砂糖・オイスターソース・黒こしょう・片栗粉・鶏がらスープ・えびシュウマイ・菜種油・焼きちくわ・小松菜・キャベツ・醤油・きび砂糖・からし	<b>11日</b> 建国記念の日  	<b>12日</b> 私立高A下見・3年なし ごはん 豚汁 かわいい唐揚げ おひたし  白飯・豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・酒・白味噌・赤味噌・一味唐辛子・むろあじ・宗田かつお・昆布・かわいい唐揚げ・菜種油・醤油・きび砂糖・みりん・片栗粉・小松菜・白菜・糸かつお・醤油	<b>13日</b> 私立高A入試①3年なし 長崎ちゃんぽん シナモンポテト りんご  ソフトめん・豚肉・生姜・にんにく・醤油・みりん・えび・つと・もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・チンゲン菜・黒きくらげ・酒・食塩・黒こしょう・ごま油・鳥がら・豚骨・煮干し・長ねぎ・つと・みりん・菜種油・グラニュー糖・シナモン・りんご
<b>16日</b> 私立高B下見 ごぼうピラフ ほっけの オートミールフライ マカロニサラダ  胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・食塩・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・ハセリ・醤油・黒こしょう・ほっけ・酒・食塩・黒こしょう・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・菜種油・マカロニ・ハム・きゅうり・人参・玉ねぎ・酢・きび砂糖・マヨネーズ・黒こしょう	<b>17日</b> 私立高B入試① ごはん 肉じゃが 野菜春巻 ごま和え  白飯・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・人参・切り干し大根・さやいんげん・たまご・干しいたけ・生姜・醤油・赤味噌・黒砂糖・きび砂糖・酒・みりん・昆布・野菜春巻・菜種油・小松菜・もやし・白すりごま・きび砂糖・醤油	<b>18日</b> 私立高B入試② 黒コッペパン チキン クリームシチュー あさりのサラダ デコボン  黒コッペパン・鶏肉・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ハセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・シュレット・チーズ・スキムミルク・食塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・あさり・生姜・醤油・きび砂糖・酒・みりん・きゅうり・キャベツ・人参・酢・からし・ごま油・白ごま・デコボン	<b>19日</b> スタミナ丼 味噌汁 ぎょうざ  白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・醤油・みりん・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・きび砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・白ごま・大根・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布・Feちゃんギョウザ・菜種油	<b>20日</b> ゆであげ ミートソース スパイシーポテト 黄桃缶  スパゲティ・オリーブ油・サラダ油・ハセリ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・食塩・黒こしょう・オールスパイス・ナツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ・フレンチポテト・菜種油・ハセリ・食塩・黒こしょう・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ・黄桃缶
<b>23日</b> 天皇誕生日  	<b>24日</b> ビビンバ かぼちゃコロック フルーツサワー  胚芽精米・大麦・豚ひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・きび砂糖・酒・みりん・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・白ごま・酢・一味唐辛子・かぼちゃコロック・菜種油・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・ヨーグルト・上白糖	<b>25日</b> 角食 麦入り野菜スープ チキンカツ チョコクリーム  角食・ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・ハセリ・押麦・醤油・食塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・鳥がら・鶏肉・白ワイン・食塩・黒砂糖・小麦粉・卵・パン粉・菜種油・豆乳・チョコレート・ビュアコア・きび砂糖・コンスターチ	<b>26日</b> かき揚げ丼 味噌汁 りんご  白飯・えび・あさり・桜えび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・菜種油・醤油・きび砂糖・酒・みりん・片栗粉・むろあじ・宗田かつお・キャベツ・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布・りんご	<b>27日</b> カレーうどん チーズポテト いよかん  ソフトめん・鶏肉・つと・油揚げ・人参・玉ねぎ・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たまご・長ねぎ・小麦粉・サラダ油・カレー粉・醤油・きび砂糖・酒・みりん・カレー粉・片栗粉・むろあじ・昆布・じゃがいも・きび砂糖・バター・シュレット・チーズ・牛乳・スキムミルク・いよかん



2月3日は節分



立春の前日を「季節の変わり目」という意味で節分と言います。

節分は、豆まきをして邪気を追い払い、無病息災を願う行事です。昔から大豆には、災いや病気などの「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。北海道は落花生が定番ですが、本州では大豆をまきます。