



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の多い食べ物と一緒にとると、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的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とりめし 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
- ③マーボー豆腐 23票

おかず(お皿)部門

- ①ザンギ 112票
- ②ちくわチーズつめフライ 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となります。

★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
2日 たきこみいなり いわしの カリカリフライ しょうが和え	3日 ごはん スンドウブチゲ ザンギ みかん	4日 横割パンズパン 味噌ワンタンスープ メンチカツ スライスチーズ 小松菜と コーンのサラダ	5日 チキンカレー オニオンチップサラダ パイン缶	6日 味噌ラーメン 青のりポテト アイスクリーム
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・いわしのカリカリフライ・菜種油・小松菜・もやし・生姜・醤油・みりん	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	横割パンズパン/ワンタン・豚肉・酒・生姜・にんにく・赤味噌・白味噌・豆板醤・ごま油・シナ・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/シチカツ・菜種油・チヤップ・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・ホルコーン・白ごま・きび砂糖・酢・醤油・黒こしょう	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・セリ・りんご・生姜・にんにく・小麦粉・サラダ油・カレールウ・ウスター・ソース・チヤップ・醤油・赤ワイン・シナモン・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・ハイハム	ソフトラーメン・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・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・シナ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布/じやがいも・菜種油・食塩・黒こしょう・青のり/アイスクリーム
3年生リクエスト給食週間♪ 3日(火)~9日(月)				
9日 とりめし 味噌汁 ちくわチーズ つめフライ	10日 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	11日 建国記念の日 	12日 私立高A下見・3年なし ごはん 豚汁 かれい唐揚げ おひたし	13日 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
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	白飯/豆腐・豚肉・酒・ヒーマン・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	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/かれい唐揚げ・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	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/かれい唐揚げ・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	ソフトラーメン・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/さつまいも・菜種油・グラニュー糖・シナモン/りんご
16日 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	17日 私立高B入試① ごはん 肉じゃが 野菜春巻 ごま和え	18日 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 デコポン	19日 スタミナ丼 味噌汁 ぎょうざ	20日 ゆであげ ミートソース スペイシーポテト 黄桃缶
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・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・マヨネース・黒こしょう	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・たもだち・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	黒コッペパン/鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ハセリ・小麦粉・ハター・サラダ油・牛乳・豆乳・ショレット・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/デコポン	白飯・豚肉・エンマ・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・小麦粉・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ちゃんキョウサ・菜種油	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・セリ・生姜・にんにく・小麦粉・カレーパン・ケチャップ・トマトピューレ・ミニグラスソース・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・フレンチホ・テ・菜種油・ハセリ・食塩・黒こしょう・カレーパン・チリ・ワダ・ナツメグ・黄桃缶
23日 天皇誕生日 	24日 ビビンバ かぼちゃコロッケ フルーツサワー	25日 角食 麦入り野菜スープ チキンカツ チョコクリーム	26日 かき揚げ丼 味噌汁 りんご	27日 カレーうどん チーズポテト いよかん
胚芽精米・大麦・豚ひき肉・焼き豆腐・ソマ・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・かぼちゃコロッケ・菜種油・みかん缶・ハイハム・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・ヨーグルト・上白糖	角食/ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セリ・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・黒こしょう・小麦粉・卵・パン粉・菜種油・豆乳・チョコレート・ピュアココア・きび砂糖・コーン starch	角食/ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セリ・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・黒こしょう・小麦粉・卵・パン粉・菜種油・豆乳・チョコレート・ピュアココア・きび砂糖・コーン starch	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・醤油・食塩・きび砂糖・酒・みりん・片栗粉・むろあじ・昆布/りんご	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・たもだち・長ねぎ・小麦粉・サラダ油・カレーパン・醤油・きび砂糖・酒・みりん・カレールウ・片栗粉・むろあじ・昆布/じやがいも・きび砂糖・ハター・ショレット・チーズ・牛乳・スキムミルク/いよかん



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。