

給食だより

2月号

札幌市立美香保中学校
札幌市立栄中学校

令和8年（2026年）1月30日

2026年の立春は2月4日（水）です。暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、北海道の春はしばらく先になりそうですね。まだまだ寒い日が続きますので、引き続き体調管理に十分気を付けていきましょう。

運動

睡眠

食事

で予防しよう！



毎年この時期は風邪やインフルエンザ等の流行が心配されます。こまめな“手洗い・うがい”、適度な“運動”、十分な“睡眠”、そして“食事”で予防することが大切です。食事について詳しく御紹介します。

バランスよく食べる

“バランスよく”というと、栄養価計算をしてなんだか難しそう…と感じるかもしれませんが、健康な人（病院で食事療法を受けていない人）は、主食・主菜・副菜をそろえれば大丈夫です。

主食（ごはん・パン・麺など）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・海藻など）を3：1：2の割合で食べるとバランスのよい食事になります。

ビタミンAをとる

ビタミンAには、粘膜を健康に保つはたらきがあり、ウイルスが体の中に入ってくることを防いでくれます。

ビタミンAは油に溶けやすいため、生より油で炒めて食べる方がより効果的に体内に吸収することができます。



ビタミンCをとる

ビタミンCは野菜や果物に多く含まれており、皮膚を強くし、免疫力を高めてくれるはたらきがあります。

ビタミンCは、一度に大量にとっても体外に排出されてしまうため、回数を分けてこまめにとると効果的に摂取することができます。



体を温める

体温が下がると、免疫力が下がってしまいます。免疫力を高めるためにも、食事で体を温めましょう。

温かい汁ものや根菜、しょうが、にんにくは体を温めてくれます。朝、味噌汁にすりおろししょうがを入れると、体が温まります。



2月の予定献立



月	火	水	木	金
2日 横割バンズ コーンシチュー ハンバーガー スライスチーズ いよかん	3日 白飯 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	4日 パスタボンゴレ スパイシーポテト	5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	6日 白飯 カレー肉じゃが ひじき春巻 からし和え
横割バンズ / ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 塩 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ / ハンバーグ 油 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし / Fe スライスチーズ / いよかん	白飯 / 鶏肉 酒 さつまいも 豆腐 こんにやく 人参 大根 牛蒡 長ねぎ 生姜 油 赤味噌 白味噌 本みりん 一味唐辛子 むろ 鰯 宗田 昆布 / 豚肉 黒胡椒 酒 小麦粉 片栗粉 油 生姜 にんにく 玉ねぎ 醤油 ウスターソース きび砂糖 / ひじき 人参 大豆 さつま揚げ 油 きび砂糖 醤油 酒 本みりん むろ鰯	ソフトパスタ あさり 白ワイン 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく 油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト 缶詰 ウスターソース 中濃ソース 醤油 赤味噌 塩 黒胡椒 赤ワイン オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ / じゃがいも 油 パセリ 塩 黒胡椒 カレー粉 チリパウダー ナツメグ	胚芽精米 大麦 上白糖 酢 塩 酒 昆布 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき 醤油 きび砂糖 本みりん ごま のり / いわしのかりかり フライ 油 / 小松菜 もやし 生姜 醤油 本みりん	白飯 / 豚肉 酒 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん 干しいたけ たもぎたけ 生姜 油 醤油 黒砂糖 きび砂糖 本みりん カレー粉 昆布 / ひじき春巻 油 / 焼き竹輪 小松菜 キャベツ 醤油 きび砂糖 からし
9日 コッペパン チキンクリームシチュー あさりのサラダ パイン缶詰	10日 白飯 スンドゥブチゲ ほっけの オートミールフライ デコポン	11日 建国記念の日 	12日 美香保中給食なし シーフードピラフ Fe ちゃんぎょうざ フルーツミックス	13日 美香保中給食なし 白飯 豆腐のオイスターソース煮 揚げえびシュウマイ たたききゅうり
コッペパン / 鶏肉 白ワイン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 塩 白胡椒 鶏がらスープ / あさり 生姜 醤油 きび砂糖 酒 本みりん 胡瓜 キャベツ 人参 酢 油 からし ごま油 ごま / パイン缶詰	白飯 / 豆腐 豚肉 酒 生姜 にんにく トウバンジャン 油 醤油 塩 赤味噌 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ にら とりがら 昆布 煮干し / ほっけ 酒 塩 黒胡椒 小麦粉 卵 オートミール パン粉 油 / デコポン		胚芽精米 大麦 バター 白ワイン 塩 ベーコン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ 油 黒胡椒 / Fe ちゃんぎょうざ 油 / みかん・パイン・黄桃・洋梨・夏みかん缶詰 上白糖	白飯 / 豆腐 豚肉 酒 ビーマン 長ねぎ 人参 たけのこ 生姜 にんにく 油 醤油 きび砂糖 オイスターソース 黒胡椒 片栗粉 鶏がらスープ / えびシュウマイ 油 / 胡瓜 塩 醤油 きび砂糖 ごま油 ごま
16日 背割コッペ あさりのチャウダー 焼フランク デコポン	17日 白飯 芋団子汁 釧路産たらザンギ おひたし	18日 カレーうどん ごまみそポテト 黄桃缶詰	19日 とりめし ちくわチーズつめ揚げ ごま和え	20日 かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 はっさく
背割コッペパン / あさり 白ワイン 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 スキムミルク チーズ 塩 白胡椒 鶏がらスープ / ホークウイナー ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン きび砂糖 からし / デコポン	白飯 / 鶏肉 酒 じゃがいも 片栗粉 人参 大根 牛蒡 油 長ねぎ 醤油 塩 むろ鰯 昆布 宗田 / 釧路産たらザンギ 油 / 小松菜 もやし 糸かつお 醤油	ソフト麺 鶏肉 さけ つと 油揚げ 人参 玉ねぎ 牛蒡 干しいたけ ほうれん草 たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 油 カレー粉 醤油 きび砂糖 本みりん カレーウ 片栗粉 むろ鰯 昆布 / じゃがいも 油 赤味噌 黒砂糖 本みりん ごま / 黄桃缶詰	胚芽精米 大麦 醤油 酒 塩 鶏がらスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 油 本みりん きび砂糖 / 白竹輪 チーズ 小麦粉 卵 油 / ほうれん草 白菜 ごま 醤油 きび砂糖	白飯 えび 酒 あさり さくらえび 玉ねぎ 人参 牛蒡 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 油 醤油 きび砂糖 本みりん 片栗粉 むろ鰯 宗田 / 高野豆腐 塩わかめ 長ねぎ 白味噌 赤味噌 むろ鰯 昆布 / はっさく
23日 振替休日 	24日 スタミナ丼 味噌汁 パイン缶詰	25日 しょうゆラーメン シナモンポテト はっさく	26日 ビビンバ かぼちゃコロケ 黄桃缶詰	27日 キーマカレー バンバンジーサラダ
	白飯 豚肉 メンマ 人参 油 もやし にら 醤油 本みりん 玉ねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 生姜 にんにく トウバンジャン 片栗粉 ごま油 ごま / 大根 油揚げ 白味噌 赤味噌 むろ鰯 昆布 / パイン缶詰	ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく 醤油 酒 本みりん 油 つともやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ 塩 黒胡椒 とりがら 豚骨 昆布 / さつまいも 油 グラニュー糖 シナモン / はっさく	胚芽精米 大麦 酒 醤油 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 きび砂糖 本みりん ごま油 トウバンジャン 人参 ほうれん草 もやし ごま 酢 ごま油 ーも 油 南瓜コロケ 油 / 黄桃缶詰	白飯 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズン 油 小麦粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース トマト缶詰 ケチャップ 醤油 赤味噌 塩 黒胡椒 オールスパイス ナツメグ シナモン / チキンさしみ水煮 塩 酒 春雨 もやし 胡瓜 長ねぎ 生姜 醤油 赤味噌 酢 きび砂糖 トウバンジャン ごま油 ごま
☆牛乳は毎日つきます。 ☆給食で使用している主な食材をのせています。より詳細な献立表が必要な場合は学校まで御連絡ください。 ☆わかめやししゃも等の海産物全般には、漁法や餌の関係で小さなエビやカニ等の甲殻類や貝殻等が混入する場合があります。 ☆ししゃもは「カラフトししゃも」を使用しています。 ☆献立や青果物等の食材は、天候の影響等により変更になる場合があります。			★3年生お楽しみ給食(ミニバイキング給食)について 2月19日～3月2日までの期間に、3年生を対象に卒業ミニバイキング給食を学級ごとに行います。提供する献立は「揚げポークシュウマイ」「フレンチポテト(冷凍)」「温州みかんゼリー」です。詳細な献立が必要な場合は学校までご連絡ください。	