



ランチタイム

Lunch Time

令和8年（2026年）1月26日発行

給食だより【2月号】

札幌市立栄南中学校

札幌市立栄町中学校



今から気をつけたい生活習慣病



食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。

多くはおとなになってから症状が現れますが、予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

あなたや、あなたの家の人の食生活をチェック

- ☐ 揚げ物ばかり食べる
- ☐ 甘い菓子をよく食べる
- ☐ 塩やしょうゆをかけることが多い
- ☐ 朝ごはんを抜くことが多い
- ☐ 野菜が苦手でほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。このチェック表をもとに、いつもの食事を見直してみましょう。

まずは
早起きをして
朝ごはんを
食べよう！



きゅーたん

©少年写真新聞社2026



給食でも2月3日（火）に節分の献立（いわしのかりフライ・ひじきと大豆の煮もの）が出ます。

各地で違う 節分

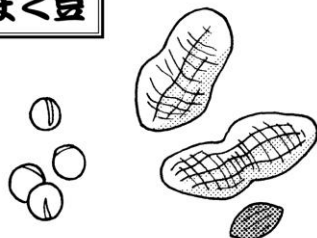
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声



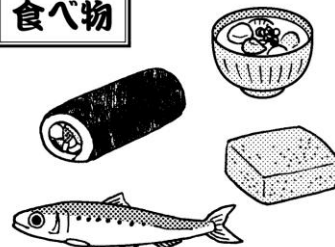
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分では唱えなかったりします。

まく豆



いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。

食べ物



まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにやくを食べるなどの風習が残っています。

©少年写真新聞社2026

2月のよていにन्दて

栄南中

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
シーフードピラフ F eちゃんギョウザ ★フルーツサワー	ご飯 さつまい いわしのかりフライ ひじきと大豆の煮物	角食 味噌ワタンスープ ★チキンカツ チョコクリーム	ご飯 豆腐のオムライス煮 揚げえびシュウマイ たたききゅうり	カレーうどん フレンチポテト 黄桃缶
米、おおむぎ、バター、ベーコン、 むきえび、あさり、いか、白ワイ ン、玉ねぎ、にんじん、マッシュ ルーム、パセリ、油、食塩、白こ しょう、黒こしょう/F eちゃん ギョウザ、揚げ油/みかん缶詰、パ イン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、な つみかん缶詰、ヨーグルト、上白 糖/	白飯、鶏肉、さつまいも、豆腐、板 こんにゃく、にんじん、だいこん、 ごぼう、長ねぎ、しょうが、油、赤 みそ、白みそ、本みりん、唐辛子/ いわしのかりフライ、揚げ油/ ひじき、にんじん、大豆水煮、さ つま揚げ、油、てんさい糖、きび砂 糖、醤油、本みりん/	角食、ワタンスープ、豚肉、しょう が、にんにく、赤みそ、白みそ、ト ウバンジャン、ごま油、メンマ、も やし、長ねぎ、ほうれんそう、油、 鳥がら、豚骨、煮干し、玉ねぎ、に んじん、鶏肉、白ワイン、食塩、黒 こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、 揚げ油/豆乳、チョコレート、ビュ アココア、きび砂糖、コーンス ターチ/	白飯、豆腐、豚肉、ピーマン、玉ね ぎ、長ねぎ、にんじん、たけのこ、 しょうが、にんにく、油、醤油、き び砂糖、オイスターソース、食塩、 黒こしょう、かたくり粉、鶏がら スープ/えびシュウマイ、揚げ油/ きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、 ごま油、白ごま/	ソフトめん、鶏肉、つと、油揚げ、 にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼ う、ほうれんそう、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、 かたくり粉/フレンチポテト、揚 げ油、食塩、黒こしょう/黄桃缶詰
9日	10日	11日	12日	13日
とりめし ★ちくわチズ つめフライ ごま和え	ご飯 豚汁 かれい唐揚げ・天つゆ おひたし	建国記念の日 	ご飯 スンドゥブチゲ ★ほっけのオムライス デコボン	長崎ちゃんぽん（えび入り） メンチカツ パイン缶詰 3年生給食なし
米、おおむぎ、鶏がらスープ、鶏 肉、しょうが、玉ねぎ、油、食塩、醬 油、本みりん、きび砂糖/白ちく わ、チーズ、小麦粉、全卵、パン粉、 揚げ油/ほうれんそう、はくさい、 白すりごま、醤油、きび砂糖/	白飯、豚肉、豆腐、じゃがいも、板 こんにゃく、にんじん、だいこん、 玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょう が、油、白みそ、赤みそ、唐辛子/ かれい唐揚げ、揚げ油/ほうれんそ う、もやし、糸かつお、醤油/		白飯、豆腐、豚肉、しょうが、にん じく、トウバンジャン、油、醤油、 食塩、赤みそ、ごま油、あさり、に んじん、玉ねぎ、えのきたけ、に ら、鳥がら、煮干し/ほっけ、食塩、 黒こしょう、小麦粉、全卵、オート ミール、パン粉、揚げ油/デコボン	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、 本みりん、油、むきえび、つと、も やし、にんじん、玉ねぎ、キャベ ツ、たけのこ、チンゲンツァイ、黒 きくらげ、醤油、食塩、黒こしょ う、ごま油、鳥がら、豚骨、煮干し、 しょうが、長ねぎ/メンチカツ、揚 げ油/パイン缶詰
16日	17日	18日	19日	20日
ピピンバ 南瓜コロッケ パイン缶詰	かき揚げ丼（えび入り） 味噌汁 デコボン	黒コッペパン チキンクリームシチュー あさりのサラダ クレープゼリー	ご飯 カレー肉じゃが 野菜春巻 からし和え	しょうゆラーメン シナモンポテト 洋なし缶
米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、メ ンマ、油、本みりん、トウバンジャン、 にんじん、ほうれんそう、もやし、 白ごま、長ねぎ、しょうが、に んにく、醤油、きび砂糖、穀物酢、 ごま油、唐辛子/かぼちゃコロッ ケ、揚げ油/パイン缶詰	白飯、むきえび、いか、あさり、さ くらえび素干し、しらす干し、玉 ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎ く、ひじき、切り干し大根、小麦 粉、全卵、醤油、きび砂糖、本みり ん、かたくり粉/凍り豆腐、塩わか め、長ねぎ、白みそ、赤みそ/デコ ボン	黒コッペパン、鶏肉、じゃがいも、 玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦 粉、バター、油、牛乳、豆乳、チー ズ、スキムミルク、食塩、鶏がら スープ/あさり、しょうが、本みり ん、きゅうり、キャベツ、にんじ ん、醤油、穀物酢、油、きび砂糖、か らし、白ごま/ぶどう、粉寒天、上 白糖、赤ワイン/	白飯、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、 にんじん、しらたき、さやいんげ ん、たもぎたけ、しょうが、油、醬 油、黒砂糖、てんさい糖、きび砂 糖、本みりん、カレー粉/野菜春巻 （ひじき入）、揚げ油/焼き竹輪、 こまつな、キャベツ、醤油、きび砂 糖、からし/	ソフトラーメン、豚肉、メンマ、 しょうが、にんにく、油、つと、も やし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、 ほうれんそう、くきわかめ、醤油、 本みりん、食塩、黒こしょう、鳥が ら、豚骨、煮干し/さつまいも、 揚げ油、グラニュー糖、シナモン/な し缶詰
23日	24日	25日	26日	27日
天皇誕生日 	キーマカレー バンバンジーサラダ	横割パンズ コーンシチュー ハンバーグ F eスライスチーズ パイン缶詰	スタミナ丼 味噌汁 はまさき	パスタボンゴレ スパイシーポテト ▲アイスクリーム
	白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セ ロリー、しょうが、にんにく、大豆 水煮、パセリ、レーズン、油、小麦 粉、カレー粉、中濃ソース、トマト 缶詰、醤油、赤みそ、食塩、黒こ しょう、ナツメグ、シナモン/鶏肉 ささみ水煮、食塩、緑豆はるさめ、 もやし、きゅうり、長ねぎ、しょう が、醤油、赤みそ、穀物酢、きび砂 糖、トウバンジャン、白ごま/	横割パンズ、ホールコーン、ク リームコーン、ベーコン、玉ねぎ、 にんじん、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、食塩、白こ しょう、白ワイン、鶏がらスープ/ ハンバーグ、揚げ油、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/パ イン缶詰	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、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、しょうが、にんにく、トウ バンジャン、かたくり粉、ごま油、 白ごま/だいこん、油揚げ、白み そ、赤みそ/はまさき	ソフトパスタ、あさり、白ワイン、 大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、セロ リー、しょうが、にんにく、パセ リ、小麦粉、油、カレー粉、トマト 缶詰、中濃ソース、醤油、赤みそ、 食塩、黒こしょう、赤ワイン、ナツ メグ、鶏がらスープ/フレンチポ テト、揚げ油、パセリ、食塩、黒こ しょう、カレー粉、チリパウダー、 ナツメグ/アイスクリーム

※牛乳は毎日200mlつきます。

※市場の状況により、果物等は変更になる場合があります。

※給食で使用している「しらすほし」や「からふとししゃも」の中
には小さな甲殻類が混入している場合があります。

※アレルギー等の確認で詳細な資料が必要な場合は学級担任までお
知らせください。

※主な使用食材を記載しています。

★除去食対応献立 ▲代替食対応献立

今月の果物【はまさき】

極上の甘みとコクの高級柑橘「はまさき」。12.5度以上にも及ぶ高い糖度とジューシーさ、甘い香りを
贅沢に楽しむことができる柑橘です。ずっしりと詰まった果肉には、濃厚な果汁がたっぷり。はまさきは、
ハウスみかん生産量日本一の産地である、佐賀県JAからつのオリジナルブランドです。

糖度を上げるためにぎりぎりまで樹上で育てますが、同時に酸度も上がるため、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。そのため、収穫後に低温の貯蔵庫で約一ヶ月熟成させることで、酸
を抜き、やわらかな食感の果実に仕上げていきます。そして、糖度と酸度のバランスが良い時期に出荷され
ます。2月26日（木）の給食に出ます。お楽しみに！

