

# 2月

# 給食だよい



札幌市立明園中学校・札幌市立札苗北中学校

2026・1・30

## 2月3日は節分です

### 豆まき



大豆には災いや病気などの「魔を滅ぼす力」があると考えられてきました。節分に大豆をまくのも、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだと言われています。豆まきの後には、年の数だけ豆を食べて1年の健康を祈ります。

### 恵方巻



「恵方」という、その年の縁起のよい方角を向いて食べる巻き寿司のことです。これには「福を巻き込む」という意味があります。また「縁を切らないため」丸ごと食べます。もとは関西地方の習慣ですが、最近では全国に広がりました。今年の恵方は「南南東」です。

## 試験と食事

### 朝食を食べましょう

午前中から頭を働かせるには、朝食が大切です。特に脳のエネルギーとなる糖質をとることが欠かせません。日頃から余裕をもって起き、朝食を食べるようになります。



### 免疫力高めましょう

風邪などの感染症にかからないよう、腸内環境を整えて免疫力を高めましょう。腸内環境を高める栄養はビタミンAやビタミンC、たんぱく質などです。ビタミンは野菜やくだもの、たんぱく質は肉、魚、卵、大豆製品などに含まれます。即席で食べるのではなく、毎日3食の食事でバランスよく食べる事が大切です。



### 夜食は上手にといましょ

空腹だと勉強に集中できないかもしれません、食べすぎると翌日に影響がでます。どうしても夜食を食べたい時は温かく消化のよいものを選びましょう。カップラーメンやスナック菓子は脂肪分が多く胃もたれしやすくなるので控えましょう。



ホットミルクや煮込みうどん、雑炊など胃に負担をかけないものがおすすめです

### 試験前日は…

普段から食べ慣れた物を食べましょう。刺身などの生ものや揚げ物などの油っこい料理は、普段は問題なくとも緊張から消化機能が低下し食当たりを起こす場合もあるので控えましょう。

### 当日の朝は…

当日は時間と気持ちに余裕をもって起き、朝食を食べましょう。朝食ではエネルギー源となるごはんやパン、麺などの炭水化物を含む食品を食べて脳と体にエネルギーチャージしましょう。



# 2月の予定献立

※牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
<b>2</b> ・スタミナ丼 ・味噌汁 (大根・油揚げ) ・りんご	<b>3</b> ・カレーうどん ・フレンチポテト ・黄桃缶	<b>4</b> ・たきこみいなり ・いわしの カリカリフライ ・しょうが和え	<b>5</b> ・ごはん ・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	<b>6</b> ・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
豚肉・メンマ・にんじん・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・豆板醤・かたくり粉・ごま油・ごま/大根・油揚げ・味噌	鶏肉・つと・油揚げ・にんじん・玉ねぎ・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たもぎだけ・長ネギ・小麦粉・カレー粉・カレールウ・かたくり粉/冷凍フレンチポテト	胚芽精米・大麦・油揚げ・にんじん・干しいたけ・ひじき・ごま・のり・いわし・とうろこ・馬鈴薯・しょうが・玄米粉・米粉・小松菜・もやし・しょうが	鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ネギ・しょうが・味噌・豚肉・小麦粉・かたくり粉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・ひじき・にんじん・大豆・さつま揚げ	鶏肉・じゅがいも・玉ねぎ・にんじん・バセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・あさり・しょうが・さゆうり・キャベツ・にんじん・ごま油・ごま
<b>9</b> ・ごはん ・スンドウブチゲ ・ほっけの オートミールフライ ・デコポン	<b>10</b> ・ビビンバ ・南瓜コロッケ ・りんご缶	<b>11</b> 建国記念の日 	<b>12</b> ・ごはん ・カレー肉じゃが ・ひじき春巻 ・からし和え	<b>13</b> ・角食 ・味噌 ワンタンスープ ・チキンカツ ・チョコクリーム
豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・豆板醤・味噌・ごま油・あさり・にんじん・玉ねぎ・えのきだけ・にら・ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン	胚芽精米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・長ネギ・しょうが・にんにく・ごま油・豆板醤・にんじん・ほうれん草・もやし・にら・玉ねぎ・かわらや・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉	豚肉・じゅがいも・玉ねぎ・にんじん・しらたき・さやいんげん・干しいたけ・たもぎだけ・しょうが・カレー粉/たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・ごま油・大豆油・でん粉・オイスター・ソース・小麦粉/うわくわ・小松菜・キャベツ	ワンタン皮・豚肉・しょうが・にんにく・味噌・豆板醤・ごま油・メンマ・にんじん・玉ねぎ・もやし・長ネギ・ほうれん草・鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・豆乳・チョコレート・ココア・コンスター・チ	
<b>16</b> ・ごはん ・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	<b>17</b> ・しょうゆラーメン ・シナモンポテト ・はまさき (柑橘類)	<b>18</b> ・シーフードピラフ ・Feちゃんぎょうざ ・フルーツサワー	<b>19</b> ・ごはん ・豚汁 ・かれい唐揚げ ・おひたし	<b>20</b> ・横割りパンズ ・コーンシチュー ・ハンバーガー <sup>19日のおひたしには 「なばな」を使用します。</sup> ・スライスチーズ ・パイン缶詰
豆腐・豚肉・ピーマン・長ネギ・にんじん・たけのこ・しょうが・にんにく・オイスター・ソース・かたくり粉/玉ねぎ・いとよりだい・えび・豚肉・パン粉・魚介エキス・小麦粉・でん粉・きゅうり・ごま油・ごま	豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ネギ・ほうれん草・くきわかめ・さつまいも・シナモン	胚芽精米・大麦・バター・ペーパー・えび・あさり・いか・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・バセリ・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・にら・にんにく・しょうが・にんじん・しいたけ・大豆・ごま油・小麦粉/くだものの中華(みかん・パイ・黄桃・梨・なつみかん)・ヨーグルト	豚肉・豆腐・じゅがいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ネギ・しょうが・味噌・かれい・かたくり粉/なばな・もやし・糸かつお	コーン・ペーパー・玉ねぎ・にんじん・じゅがいも・バセリ・小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・豚肉・鶏肉・玉ねぎ・大豆・でん粉・ケチャップ
<b>23</b> 天皇誕生日 	<b>24</b> ・パスタボンゴレ ・スパイシーポテト ・アイスクリーム	<b>25</b> ・とりめし ・ちくわチーズつめ フライ ・ごま和え	<b>26</b> ・キーマカレー ・オニオンチップ サラダ	<b>27</b> ・ツイストパン ・あさりチャウダー ・白花豆コロッケ ・いよかん
あさり・大豆・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・バセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・味噌・冷凍フレンチポテト・バセリ・カレー粉・牛乳・乳製品	胚芽精米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ・ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉/ほうれん草・白菜・ごま	豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・大根・バセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・ホールトマト・ケチャップ・味噌/山・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・かたくり粉・ごま	あさり・ペーパー・じゅがいも・玉ねぎ・にんじん・バセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白花豆・じゅがいも・バター・パン粉・小麦粉・でん粉・大豆	

☆食材の一部を掲載しています。調味料や少量で表示していない食材があります。流通や天候の影響(青果物など)で変更の場合もありますので、ご了承ください。献立材料欄の/は、献立の区切りです。

☆小魚(しらす干しなど)や海藻、あさり、ししゃも等の海産物にえび・かになどが混入していることがありますのでご了承ください。

☆柑橘類の種類は変更になる可能性があります。