

給食だより 2月

令和8年(2026年)1月30日

札幌市立信濃中学校
札幌市立厚別中学校

寒い日が続いていますが、2月4日は「立春」。暦の上ではもう春を迎えようとしています。今年度の学習が終盤に向かい、また3年生は受検を控えている人も多く、それぞれより一層学習に尽力していることと思います。どのようなときも元気な体が第一です。十分な睡眠・休養、適度な運動、栄養バランスのよい食事によって免疫力を高め、体調を万全にして取り組みましょう。感染症対策も忘れずに行いましょう。



2月3日は



節

分

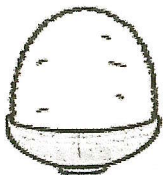


～季節の分かれ目～

本来は、季節の節目である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことを「節分」といいます。その中でも立春は「1年の始まり」として特に重要とされたことから、次第に立春の前日のみを「節分」というようになりました。

さまざまな節分行事

豆まき	恵方巻き	いわしとひいらぎ
鬼に豆をぶつけることには、「邪気を払い、一年の健康を願う」という意味があります。年齢の数（または年齢の数+1）の豆を食べると「病気になる」といわれています。 	商売繁盛などを願って、その年の恵方（縁起の良い方向）を向いて、太巻きを無言で丸かぶりするという風習があります。今年の恵方は、「南南東」です。 	鬼を寄せ付けないための魔除けの意味を込めて、焼いたいわしの頭をひいらぎの木の枝に刺して、家の戸口に置くという風習があります。 



2月は「リクエスト給食」

残りわずかな給食時間がさらに楽しみな時間となるよう、リクエスト給食を行います。事前のアンケート結果で1位となった料理が、すべて2月の給食に登場します。2位以下の料理も出てくる可能性がありますので、併せてお楽しみに！



混ぜごはん部門

- 1位 とりめし
- 2位 ビビンバ
- 3位 豚豚チャーハン
- 4位 コーンピラフ

どんぶり部門

- 1位 味噌かつ丼
- 2位 ビリカラチキン丼
- 3位 かき揚げ丼
- 4位 豚丼

カレー類部門

- 1位 チキンカレー
- 2位 スープカレー
- 3位 キーマカレー
- 4位 ハヤシライス

めん部門

- 1位 味噌ラーメン
- 2位 塩ラーメン
- 3位 醤油ラーメン
- 4位 カレーラーメン

魚の主菜部門

- 1位 鮭ザンギ
- 2位 ちくわチーズつめ揚げ
- 3位 いわしのめかひ
- 4位 ほっけのカレー揚げ

肉の主菜部門

- 1位 豚肉の竜田揚げ
- 2位 香草グリルチキン
- 3位 豚肉のバーベキューソース
- 4位 タンドリーチキン

スープ部門

- 1位 ワンタンスープ
- 2位 スンドゥブチゲ
- 3位 イタリアンスープ
- 4位 レッドベジスープ

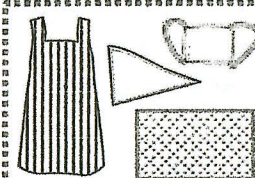
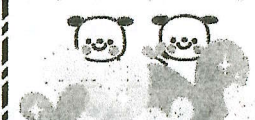
副菜部門

- 1位 ナムル
- 2位 ほうれん草とコーンのサラダ
- 3位 小松菜とベーコンのサラダ
- 4位 あさりのカリッとサラダ

デザート部門

- 1位 アイスcream
- 2位 つぶつぶレモンゼリー
- 3位 みたらしだんご
- 4位 ごまだんご



月	火	水	木	金
全員ランチマートの御準備をお願いします。 給食当番は、エフロン・三角巾(帽子)・マスクも御準備ください。 				
■ 牛乳は、毎日200ccつきます。 ■ 使用食材は、天候等の状況により変更する場合があります。 ■ 給食で使用している主な食材を載せています。(／は、献立の区切りです。) ■ 献立下段の数字は、エネルギー量と食塩相当量です。 ■ 海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなえび・かに・たこ・いかなどが混入している場合があります。 ■ 魚を使用する料理には骨が残っている場合があります。 ■ 16日(月)のかれい唐揚げは、内臓や卵を取り除いていますが、極稀に残っている場合があります。魚卵アレルギーのある人はご注意ください。				
リクエスト給食にも ご注目いただき、 生徒の皆さんは 楽しみにしていて ください♪ 				
2 ごはん さつま汁 豚肉の竜田揚げ ひじきと大豆の煮物 精白米・鶏肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・豚肉・生薑・片栗粉・小麦粉/ひじき・人参・大豆・さつま揚げ 810kcal 1.9g	3 揚げパン 醤油ワンタンスープ 小松菜サラダ いちごのデザート 小麦粉・上新粉・ラード・シモ/ワンタン皮(小麦粉)・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・ママ・長ねぎ・生姜・こんにゃく/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油/いちご(果肉・果汁) 720kcal 3.9g	4 チキンカレー ナムル 精白米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セリ・リンゴソース・生姜・こんにゃく・グリーンピース・小麦粉・カルルウ・ケチャップ・鶏ガラスープ/ハム・小松菜・もやし・人参・ごま・ごま油・豆板醤 775kcal 2.5g	5 長崎ちゃんぽん(えび入) きなこポテト いよかん ソラメ(小麦粉)・豚肉・生薑・こんにゃく・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・きくらげ・ごま油/じゃが芋・きなこ 705kcal 1.6g	6 たきこみいなり いわしのカリカリフライ しょうが和え 胚芽米・大麦・油揚げ・人参・干椎茸・ひじき・ごま・焼きのり/まいわし・水飴・生姜・じゃが芋・澱粉・玄米粉・米粉/パン粉/小松菜・もやし・生姜 748kcal 1.8g
9 かき揚げ丼(えび入) 味噌汁 黄桃缶 精白米・えび・桜えび・あさり・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・片栗粉/高野豆腐・わかめ・長ねぎ 778kcal 2.2g	10 コッパパン チキンクリームシチュー あさりのサラダ デコボン 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま 718kcal 3.0g	11 建国記念の日 	12 カレーうどん ごまポテト りんご ソラメ(小麦粉)・鶏肉・つと・油揚げ・人参・玉ねぎ・ごぼう・干椎茸・ほうれん草・たまご茸・長ねぎ・小麦粉・カルルウ・片栗粉/じゃが芋・ごま 728kcal 1.7g	13 シーフードピラフ かぼちゃコロッケ フルーツサワー 胚芽米・大麦・バター・マーガリン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ/かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉/果物缶(みかん・パイナップル・黄桃・梨・夏みかん)・ヨーグルト 801kcal 2.2g
16 ごはん スンドゥブチゲ かれい唐揚げ (バーベキューソース) 菜花のおひたし 精白米/豆腐・豚肉・生薑・こんにゃく・豆板醤・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのき茸・にら/かれい・片栗粉・玉ねぎ・生姜・こんにゃく/菜花・もやし・糸かつお 777kcal 3.1g	17 ツイストパン あさりのチャウダー ほっけのオートミールフライ はまさき 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・鶏ガラスープ/ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉 748kcal 3.2g	18 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 精白米/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・生薑・こんにゃく・オイスターソース・片栗粉・鶏ガラスープ/玉ねぎ・いとよりだいすり身・えび・豚脂・パン粉・植物性たん白(大豆)・チキンスープ・魚介エキス・小麦粉/きゅうり・ごま油・ごま 770kcal 2.2g	19 味噌ラーメン おさつフリッター 白桃缶 ソラメ(小麦粉)・豚肉・玉ねぎ・人参・生薑・こんにゃく・ごま・ごま油・豆板醤・もやし・ママ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ/さつま芋・小麦粉・卵・牛乳・ごま 760kcal 2.1g	20 ビビンバ コーンフライ フルーツミックス 胚芽米・大麦・豚肉・焼豆腐・ママ・長ねぎ・生薑・こんにゃく・人参・ほうれん草・もやし・ごま・ごま油・豆板醤/コーン・パン粉・生乳・小麦粉・全粉乳/果物缶(みかん・パイナップル・黄桃・梨・夏みかん) 787kcal 1.7g
23 天皇誕生日 	24 横割バンズ コーンシチュー ★焼ハンバーグ(ケチャップソース) ★照り焼きチキン スライスチーズ パイン缶詰 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/コーン(ホール・クリーム)・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ/豚肉・鶏肉・玉ねぎ・大豆たん白・澱粉・ケチャップ/鶏肉・生薑・片栗粉・ごま 豚肉 868kcal 3.9g 鶏肉 863kcal 3.7g	25 味噌かつ丼 味噌汁 はまさき 精白米・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・ごま油・ごま・大根・油揚げ 822kcal 1.9g	26 パスタミートソース フレンチポテト アイスクリーム ソラメ(小麦粉)・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・生姜・こんにゃく・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマト(ピューレ・ホール)・デミグラスソース・中濃ソース・鶏ガラスープ/じゃが芋 889kcal 2.4g	27 とりめし 鮭ザンギ 磯和え 胚芽米・大麦・鶏ガラスープ・鶏肉・生薑・玉ねぎ・鮭・生薑・こんにゃく・卵・片栗粉・ごま/ほうれん草・もやし・のり 707kcal 2.3g
24日は、「チーズバーガー(横割バンズ+焼ハンバーグ+ケチャップソース+スライスチーズ)」のハンバーグを事前に希望者のみが「照り焼きチキン」に変更できるスイッチメニューデーです。				