

給食だより

令和8年(2026年)1月30日

札幌市立真栄中学校

2月

「2月は逃げる」といい、あっという間に過ぎ去ってしまいます。寝不足などで生活リズムを崩すと、風邪を引きやすくなるので気を付けましょう。温かい飲み物は、血行をよくしてくれます。からだの中からも、防寒対策をしてみてもいいでしょうか。

テスト必勝食事術

もうすぐ、1・2年生は期末テスト、3年生は高校入試を迎えます。今まで一生懸命勉強してきたとしても、試験前夜や当日の食事が影響して本番で実力を発揮できなかった…ということが起きてしまっ
ては残念です。食事のとり方について考え、心身ともに最高のコンディションで試験に挑みましょう！

これだけは食べよう！

～脳を動かす2大栄養素～

① 炭水化物

…ごはん・パン・めん・いも類

炭水化物は分解されるとブドウ糖になります。このブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源です。

② ビタミンB群

…玄米・豚肉・大豆・牛乳・卵など

ブドウ糖をエネルギー源としてとりこむためには、ビタミンB群の手助けが必要です。これがなければ脳がエネルギー源を使うことができません。



試験前日の夕食

☆生もの・油っこいものを控え、

消化吸収のよいものを食べよう

受験などの「ここの一番」という場面では、体も緊張して消化吸収能力が低下しがちです。普段は何でもない食品でも、食あたりを起こしてしまうことがあるため、お刺身などの生ものや、こってりとした揚げ物は控えたほうがよいでしょう。

試験当日の朝食

☆試験開始3時間前までには食べ終えよう

炭水化物が体内でブドウ糖へと分解され、脳のエネルギー源として使えるようになるまでには、約3時間かかります。試験開始の3時間前に朝食を食べ、脳をフル回転させましょう。

☆満腹状態ではなく腹八分目に

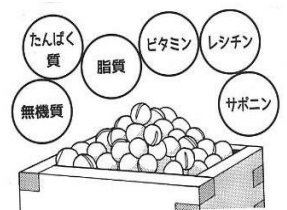
朝食は脳のエネルギー源として重要ですが、満腹になるまで食べると、体の中に入ってきた大量の食物を消化吸収するため胃や腸に血液が集中し、その分脳への血流（エネルギー供給）が減ってしまいます。これが食後に眠くなるメカニズムです。試験中に睡魔が襲ってこないよう、当日の朝食は腹八分目にするとよいでしょう。

2月3日は節分です。節分には「鬼は外、福は内」などのかけ声とともに、炒り大豆（地域によっては落花生など）をまいたり、食べたりする習慣があります。このように、大豆は昔から日本で親しまれてきた食材です。

「畑の肉」と呼ばれている大豆を食べよう！

大豆には、良質なたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい多く含まれています。このことから、大豆は「畑の肉」ともいわれています。

さらに、ビタミンB₁などのビタミン類、カルシウム・鉄などの無機質、脂質や食物繊維なども豊富です。また、抗酸化作用を持つサポニンや、細胞膜のもとをつくり、不要なものを体の外に出すのを助けるレシチンなどの機能性成分が含まれています。



2月のこんだて

2月は清田区産の干しいたけを使用した料理が登場します！



月	火	水	木	金
2 醤油ラーメン おさつフリッター 果物 <small>ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・きわめ/さつまいも・小麦粉・卵・牛乳/（パン缶）</small>	3 6組給食なし たきこみいなり いわしのカリカリフライ しょうが和え 	4 ご飯 スンドゥブチゲ ほっけのオートミールフライ 果物 <small>白飯/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら/ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉/（黄桃缶）</small>	5 ロールパン チキンクリームシチュー コールスローサラダ グレープゼリー	6 かき揚げ丼 味噌汁 果物 <small>白飯・えび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・鶏卵/凍り豆腐・わかめ・長ねぎ/（いよかん）</small>
9  カレーうどん ごまみそポテト 果物 <small>ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・玉ねぎ・ごぼう・清田区産干しいたけ・ほうれん草・たまご/長ねぎ・小麦粉/じゃがいも/（デコボン）</small>	10 6組給食なし とりめし ちくわチーズつめフライ ごま和え <small>胚芽精米・大麦・鶏肉・玉ねぎ・しょうが/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉/ほうれん草・白菜</small>	11 建国記念の日 	12 1・2年期末テスト 3年私立A下見 	13 1・2年期末テスト 3年私立A入試 
16 3年生給食なし パスタミートソース フレンチポテト ヨーグルト <small>ソフトパスタ/豚ひき肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・小麦粉/じゃがいも/ヨーグルト</small>	17 3年生給食なし シーフードピラフ 揚げぎょうざ フルーツサワー <small>胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・えび・あさり・いか・玉ねぎ・人参・マッシュルーム/ぎょうざ/みかん缶・パン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・ヨーグルト</small>	18 ご飯 豚汁 かわいいから揚げ おひたし <small>白飯/豚肉・じゃがいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが/かわいから揚げ/なづな・もやし</small>	19 6組給食なし チーズバーガー コーンシチュー 果物 <small>横割りのパンズ・ハンバーグ・スライスチーズ/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・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/（デコボン）</small>	20 キーマカレー あさりのサラダ <small>白飯・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・セロリ・しょうが・にんにく・大豆・レーズン・小麦粉/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・人参</small>
23 振替休日 	24 ビビンバ 南瓜コロッケ 果物 <small>胚芽精米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・長ねぎ/南瓜コロッケ/（パン缶）</small>	25 ご飯 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 <small>白飯/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・しょうが・にんにく/えびシュウマイ/きゅうり</small>	26 揚げパン 塩ワタンスープ 小松菜サラダ いちごのデザート <small>ソフトフランスパン/ワタンスープ・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく/ハム・春雨・ひじき・小松菜</small>	27 スタミナ丼 味噌汁 果物 <small>白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく/大根・油揚げ/（はまさき）</small>

- ★牛乳は毎日 200ml つきます。
- ★献立の下段には、使用する主な食材を記載しています。
- ★食材調達等のため、統一献立から一部変更しています。
- ★食材の入荷状況によって献立を変更することもありますので御承ください。
- ★教室の机が、そのまま食卓をするテーブルとなりますので、清潔なランチマットを毎日必ず持たせてください。
- ★ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。
- ★果物については、収穫状況等により変更する場合があります。

