

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月は逃げる」とい、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はいかがでしょうか。



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つては残念です。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してください。



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	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 スンドウブチゲ ほっけのオートミー ルフライ 果物	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
ソフトラーメン・豚肉・メンマ・ しょうが・ににく・つと・もや し・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほう れん草・くきわかめ/さつまい も・小麦粉・卵・牛乳/（パイン 缶）	胚芽米・大麦・油揚げ・人 参・清田区産干しいたけ・ひ じき・ごま・のり/いわしのカ リカリフライ/小松菜・もや し・しょうが	白飯/豆腐・豚肉・しょうが・ ににく・あさり・人参・玉 ねぎ・えのき/にら/ほっ け・小麦粉・卵・オートミー ル・パン粉/（黄桃缶）	ロールパン/鶏肉・じゃがいも・玉ね ぎ・人参・小麦粉・バター・スキムミ ルク・チーズ・牛乳・豆乳/キャベ ツ・人参・コーン/ぶどうジュース・ 粉寒天	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）
9 カレーうどん ごまみそポテト 果物	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	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
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・たもぎたけ・長ね ぎ・小麦粉/じゃがいも/（テ コボン）	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			
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	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	18 ご飯 豚汁 かれいから揚げ おひたし	19 6組給食なし チーズバーガー ¹ コーンシチュー 果物	20 キーマカレー ² あさりのサラダ
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・ ににく・小麦粉/じゃがいも /ヨーグルト	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・ パイン缶・黄桃缶・なし缶・ なつみかん缶・ヨーグルト	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/かれいから揚 げ/なづな・もやし	横割りパンズ・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/ （テコボン）	白飯・豚ひき肉・玉ねぎ・人 参・セロリ・しょうが・ににく・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
23 振替休日	24 ビビンバ 南瓜コロッケ 果物	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	26 揚げパン 塩ワンタンスープ 小松菜サラダ いちごのデザート	27 スタミナ丼 味噌汁 果物
胚芽精米・大麦・豚肉・豆 腐・メンマ・長ねぎ・しょう が・ににく・人参・ほうれ ん草・もやし・長ねぎ/南瓜コ ロッケ/（パイン缶）	白飯/豆腐・豚肉・ビーマン・ 長ねぎ・人参・たけのこ・し ょうが・ににく/えびシュウ マイ/きゅうり	ソフトランチパン/ワンタン 皮・豚肉・人参・ほうれん 草・もやし・メンマ・長ね ぎ・しょうが・ににく/ハ ム・春雨・ひじき・小松菜	白飯・豚肉・メンマ・人参・ もやし・にら・玉ねぎ・りん ご・しょうが・ににく/大 根・油揚げ/（はまさき）	

★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了承ください。

★教室の机が、そのまま食事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。

