

2月 給食だより



家庭数配付

令和8年1月30日
札幌市立手稲中学校
札幌市立稲積中学校

3年生リクエスト給食で選ばれたメニューが登場する予定で

12月中に手稲中学校と稲積中学校の3年生に「卒業前に食べたい給食」アンケートを行いました。
結果は以下の通りで、太字の料理は、2～3月にかけて給食に登場する予定です！お楽しみに！

	白飯部門	混ぜごはん部門	めん部門	北海道メニュー部門
1位	チキンみそカツ丼 (手稲：74票、稲積：25票)	焼酎チャーハン (手稲：66票、稲積：30票)	沖縄そば (手稲：68票、稲積：51票)	とりめし (手稲：85票、稲積：40票)
2位	ザンたれ丼 (手稲：30票、稲積：25票)	わかめごはん (手稲：43票、稲積：38票)	みそラーメン (手稲：44票、稲積：31票)	みそバターコーンラーメン (手稲：28票、稲積：41票)
3位	ピピンパブ (手稲：23票、稲積：24票)	ピピンパ (手稲：42票、稲積：31票)	塩ラーメン (手稲：20票、稲積：12票)	スープカレー (手稲：28票、稲積：17票)
4位	カレーライス (手稲：24票、稲積：17票)	チキンライス (手稲：12票、稲積：5票)	きつねうどん (手稲：21票、稲積：10票)	豚丼 (手稲：24票、稲積：8票)

調理員さんへのメッセージや給食の思い出を聞きました。

○調理員さん、いつも我々のために栄養満点の給食を朝早くから作ってくれてありがとうございます。残りの学校で食べる給食も味わって食べさせていただきます！

○私の1日の1番楽しみは給食でした！！いつも美味しいご飯を作ってくれたり考えてくれてありがとうございました。

○いつもおいしい給食を食べて午後の授業も頑張ろうと思えます。

○給食の残り回数40回切ったの悲しいです。残りの給食も美味しくいただきます！

○いつも栄養を考えた給食をたくさん作ってくれてありがとうございます。いつも感謝しかありません。

○木下先生にとりめしのレシピをお聞きし、ご丁寧に教えてくださったことが強く頭に残っています。家で作ると色が給食のときより薄くなってしまいましたが、味はかなり再現できており、とても美味しかったです。

思い出やたくさんのメッセージありがとうございました！



2月3日は



季節の節目である「立春・立夏・立秋・立冬の前日」のこと。

→立春は1年の始まりとして大切に考えられ、立春の前日のみを「節分」と呼ぶように。

節分

〈季節の分かれ目〉

大豆パワーで元気に！

【たんぱく質】

「畑の肉」と呼ばれる良質なたんぱく質。ほかの豆類と比較すると約1.5倍。

【ビタミンB1】

糖質→エネルギーに変換するための手助けに必要。疲労回復を早める効果も。

【食物せんい】

血糖値の上昇を抑制。
コレステロールの排出促進。

【カルシウム】

豆類の中でトップクラス。成長期に欠かせない栄養素の一つ。

大豆から作られる食品



2月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
2年2・4・6組、9組スキー		2年1・3・5組スキー リクエスト給食 混ぜご飯 部門 手稲中1位 焼豚チャーハン いわしのカリカリフライ パイン缶		2年2・4・6組、9組スキー
ごはん 豚汁 さんまのかば焼き(2枚) はっさく	カレーうどん ごまみそポテト 洋なし缶		スタミナ丼 みそ汁(大根・油揚げ) いよかん	チーズバーガー (横割りパンズ+ハンバーグ +スライスチーズ) コーンシチュー 黄桃缶
白飯 / 豚肉 ジャガ芋 こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 昆布 むろあじ 宗田鯉 / さんま 片栗粉 小麦粉 ごま / はっさく	ソフトめん 鶏肉 つと 油揚げ 人参 ごぼう 玉ねぎ 椎茸 ほうれん草 たもぎ茸 長ねぎ 小麦粉 カレー粉 むろあじ 昆布 / じゃが芋 みそ ごま / 洋なし缶	胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ コーン 椎茸 グリンピース / いわしのカリカリフライ / パイン缶	白飯 豚肉 メンマ 人参 もやし にら 玉ねぎ りんご(ペースト) 生姜 にんにく 片栗粉 ごま / 大根 油揚げ 昆布 むろあじ みそ / いよかん	横割パンズ ハンバーグ スライス チーズ / コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ / 黄桃缶
9日	10日	11日	12日	13日
			私立A ①	私立A ②
ごはん スンドゥブチゲ ぶりのみそ照り焼き いよかん	長崎ちゃんぽん(えび) シナモンポテト 黄桃缶	 建国記念の日	定期テスト1日目 給食なし 	定期テスト2日目 給食なし
白飯 / 豆腐 豚肉 生姜 にんにく あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ にら 鶏がら 昆布 煮干し / ぶり 生姜 ごま みそ / いよかん	ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく えび もやし 人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ つと チンゲン菜 きくらげ 長ねぎ 煮干し / さつまいも シナモン / 黄桃缶			
16日	18日	19日	20日	21日
3年生 給食×	私立B ①	私立B ② リクエスト給食 北海道メニュー 部門 とりめし(美唄) ちくわチーズつめフライ しょうが和え(小松菜・もやし)		
ごはん 芋団子汁 かれいから揚げ おひたし(なばな・もやし)	ミートソースパスタ フレンチポテト ヨーグルト		キーマカレー バンバンジーサラダ	ツイストパン あさりのチャウダー 白花豆コロッケ デコボン
白飯 / 鶏肉 ジャガ芋 人参 大根 ごぼう 長ねぎ むろあじ 昆布 宗田鯉 / かれいから揚げ 片栗粉 宗田鯉 / なばな もやし かつお節	ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく 小麦粉 カレー粉 トマト缶 みそ / フレンチポテト / ヨーグルト	胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ / ちくわ チーズ 小麦粉 パン粉 卵 小松菜 もやし 生姜	白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズン 小麦粉 トマト缶 / 鶏肉 春雨 もやし きゅうり 長ねぎ 生姜 みそ ごま	ツイストパン/あさり ベーコン ジャガ芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ / 白花豆コロッケ/ デコボン
23日	24日	25日	26日	27日
振替休日	リクエスト給食 めん 部門 1位 沖縄そば サーターアングダー パイン缶	リクエスト給食 混ぜご飯 部門 稲積中1位 わかめごはん かぼちゃコロッケ ごま和え(ほうれん草・白菜)	西区産 葉だいこん使用 ごはん カレー肉じゃが 野菜春巻 からし和え(葉だいこん・キャベツ・ちくわ)	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
	ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく こねぎ ほうれん草 昆布 煮干し 玉ねぎ 人参 / 小麦粉 ごま 卵 黒砂糖 / パイン缶	胚芽米 大麦 わかめ ごま / かぼちゃコロッケ / ほうれん草 白菜	白飯 / 豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん 椎茸 たもぎ茸 生姜 昆布 / 野菜春巻 / 葉だいこん キャベツ ちくわ	コッペパン シナモン / ワンタン皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 昆布 煮干し / 小松菜 ハム はるさめ ひじき / いちごのデザート
<p>○献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。</p> <p>○ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。まれに、内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。</p> <p>○あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。</p> <p>◆献立表には主な使用食材を掲載しております。調味料等は省略しておりますので、より詳しい内容が知りたい方は学校までご連絡ください。</p> <p>◆年度途中でもよろしいので、ご家庭などでアレルギーの症状が出た際には、学校へご相談ください。</p>				

5日以上連続で学校をお休みする場合、給食停止も可能ですので、ご相談ください。