



令和8年(2026年)1月30日発行

札幌市立手稻宮丘小学校

2月号



2月3日(火)は節分です！



「節分」は「季節を分ける」という意味があります。立春の前の日に行われる行事で、悪いことをおこすといわれる邪氣(鬼)を追い払い、福を呼びこんで、一年の健康を願います。

昔の人は、災害や病気などのこわい出来事は鬼の仕業だと考えていて、特に新しい年や季節の変わり目には鬼がやってきやすいと考えていました。そこで、節分の日に鬼をやつつけるようになりました。

節分の日には、豆をまいたり、焼いたいわしの頭を柊の枝に刺した「柊鯛」を玄関に飾ったりして、鬼を退治します。



今年の恵方は南南東



2月3日(火)の給食には、節分にちなんだ特別メニューが登場します。のりで巻いて恵方巻のようにして食べられる「たきこみいなり」と、鬼が苦手だといわれている「いわし」を使った「いわしのかば焼き」です。

ご家庭でも、豆まきをしたり、恵方巻を食べたりして、楽しく節分を過ごしてみてはいかがでしょうか。

こんげつ ちさん ちしょう
今月の地産地消

さっぽろし にしくさん だいこんな
札幌市 西区産 大根菜

2月27日(金)の味噌汁には、札幌市西区・西野の農家さんが育てた「大根菜」を使用します。畑でとれてからすぐに農協へ集められ、そのまま学校に届けられるため、とれたての味を楽しむことができます。

大根菜は、大根の種を植えたあとにのびてきたやわらかい葉を、根が大きくなる前に食べる野菜です。緑色の葉には、病気に負けない体をつくるビタミンがたっぷり含まれています。



メニューの紹介

★2日(月)「味噌うどん」

名古屋名物「味噌煮込みうどん」を給食向けにアレンジした味噌うどんです。



八丁味噌に香味野菜やごま油などを加えて作った「練り味噌」が味の決め手で、コクのある味わいです。

★4日(水)「なばなのおひたし」

三重県産の「なばな」を使用します。



「なばな」は、アブラナという植物の若い葉や茎をつみとったもので、菜の花とは違います。みずみずしくてやわらかく、ほのかな苦みがあります。

★16日(月)「はまさき」

佐賀県で作られている高級な柑橘です。



果肉がたっぷりでとても甘く、皮がうすくて食べやすいのが特徴です。

札幌市の学校給食では、佐賀県にある「からつ農協」さんの協力で、この特別な果物を味わえるようになりました。



★牛乳は毎日200mL つきます。
 ★献立の下段は、使用する主な食材(調味料・スパイス等を除く)です。
 ★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ★ししゃも・あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般には、小さなえび、かに、貝類が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
2 みそうどん フレンチポテト えだまめ	3 節分メニュー 🍅 たきこみいなり いわしのかばやき みそしる(じゃがいも・たまねぎ・わかめ)	4 3年生スキー学習 (給食なし) ごはん にらたまスープ レバーいりメンチカツ なばなのおひたし 🥬	5 せわりコッペ いちごジャム チキングラタン こまつなとコーンのサラダ	6 にくいためどん みそしる(とうふ・なめこ) おうとうかんづめ
ソフトめん・鶏肉・生姜・にんにく・ごま油・ごま・油揚げ・つと・干椎茸・ほうれん草・長ねぎ・むろあじ・昆布/【既製品 フレンチポテト:じゃがいも】/枝豆	胚芽米・大麦・油揚げ・にんじん・干椎茸・ひじき・ごま・のり/まいわし・小麦粉・片栗粉・生姜・ごま/じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・むろあじ・昆布	精白米/卵・豆腐・にら・片栗粉・むろあじ・昆布・宗田節/【既製品 レバー入りメンチカツ】:牛肉・玉ねぎ・豚レバー・豚肉・片栗粉・大豆たん白・ケチャップ・パン粉・小麦粉】/洋種なばな・もやし・かつお節	コッペパン/【既製品 いちごジャム:いちご】/鶏肉・玉ねぎ・マカロニ・にんじん・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ・パン粉・パセリ/小松菜・コーン・ごま	精白米・豚肉・メンマ・にんじん・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・生姜・ににく・豆板醤・片栗粉・ごま油・ごま/豆腐・なめこ・長ねぎ・むろあじ・昆布/黄桃缶詰
9 かんとんめん きなこポテト デコポン	10 チキンライス カレーコロッケ もやしのごまサラダ	11 建国記念の日 	12 4年生・さくら3~6年生スキー学習 (給食なし) かくしょく バレンタインメニュー ❤️ チョコクリーム しおワンタンスープ おこのみあげ	13 ごはん とうふのオイスターソースに ほっけのたつたあげ ナムル
ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・えび・いか・玉ねぎ・白菜・にんじん・たけのこ・さくらげ・長ねぎ・チングン菜・ごま油・片栗粉・鳥がら・豚骨・昆布/【既製品 フレンチポテト:じゃがいも】・きな粉/デコポン	胚芽米・大麦・バター・トマトジュース・鶏肉・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリンピース・ケチャップ/【既製品 ポテトコロッケ】:じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・カレー粉・牛乳・小麦粉・パン粉】/小松菜・もやし・コーン・にんじん・豆板醤・ごま	角食/豆乳・チョコレート・ココア・コーンスター/ワンタン皮・豚肉・にんじん・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・ににく・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ・あさり・えび・いか・ベーコン・キャベツ・切干大根・コーン・ひじき・小麦粉・卵・ケチャップ・かつお節・青のり	精白米/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・生姜・ににく・オイスターソース・片栗粉/ほっけ・生姜・小麦粉・片栗粉・小松菜・もやし・にんじん・ごま油・ごま	
16 ごもくうどん ごまみそポテト はまさき	17 コーンピラフ しろみざかなフライ パインかんづめ	18 ごはん みそおでん あげポークシュウマイ のりとあさりのつくだに	19 セルフドック (せわりコッペ・ウイナー・ケチャップソース) キャロットポタージュ グレープゼリー	20 キーマカレー あつあげサラダ
ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干椎茸・たもぎ茸・むろあじ・昆布/【既製品 ポテト:じゃがいも・ごま】/はまさき(柑橘)	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム・パセリ/真だら・小麦粉・卵・パン粉/パイン缶詰	精白米/焼き竹輪・ひじき入りがんも・うずら卵・こんにゃく・にんじん・大根・ふき・昆布・むろあじ/【既製品 ポークシュウマイ】:玉ねぎ・豚肉・牛肉・片栗粉・大豆たん白・小麦粉・タピオカ粉】/あさり・生姜・のり・ひじき	背割りコッペ/【既製品 チキンウインナー】:鶏肉・豚肉・えんどう豆たん白】・ケチャップ/ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ/ぶどうジュース・寒天	精白米/豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・生姜・ににく・大豆・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・トマト缶詰・ケチャップ・厚揚げ・生姜・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま
23 天皇誕生日 	24 やきぶたチャーハン やさいはるまき フルーツミックス	25 ごはん マーボーどうふ ししゃもフライ いそあえ	26 くろコッペパン むぎいりやさいスープ かぼちゃコロッケ あさりのサラダ	27 西区産大根菜 とりてんどん みそしる(とうふ・たいこな・えのき) ごまあえ
胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・ににく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干椎茸・グリンピース・ごま油/【既製品 野菜春巻・キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・にんじん・大豆油・オイスターソース・小麦粉・片栗粉】/缶詰(みかん・パイン・りんご・黄桃・洋梨)	精白米/豆腐・豚肉・生姜・ににく・にんじん・長ねぎ・干椎茸・ごま油・豆板醤・片栗粉・子持ちカラフトししゃも(カベリン)・小麦粉・卵・パン粉・ごま・小松菜・白菜・のり	黒コッペパン/ベーコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・押麦・鶏がらスープ・鳥がら/【既製品 かぼちゃコロッケ】:かぼちゃ・パン粉・じゃがいも・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉】/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごま油・ごま		