



給食だより

令和8年(2026年)1月30日
札幌市立屯田中央中学校

1・2年生は学年末テスト、3年生は高校入試が近づいてきました。大事な試験をベストコンディションで臨むための食生活について紹介します。

頑張るみんなをサポートするバランスのよい朝食！



わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。主食、主菜、副菜を組み合わせた朝食を食べて、ベストコンディションを作り上げましょう。

集中力アップ

主食



脳の主なエネルギー源になります。エネルギー産生を助けるビタミンB1（豚肉など）を組み合わせると、集中力アップにつながります。

やる気アップ

主菜



やる気をアップさせる神経伝達物質をつくり、学習能力や記憶力を高めます。また、睡眠の質を上げ、脳の休息をサポートします。

免疫力アップ

副菜



免疫力を高め、風邪予防に役立ちます。具だくさんの汁物で、手軽に副菜を取り入れるとともに、体を温めて免疫力をアップさせましょう。

勉強のおともに注意!



カフェインのとりすぎに気を付けましょう!



カフェインは、コーヒー、緑茶、紅茶、コーラ、ココア、エナジードリンクなど、いろいろな飲み物に含まれています。カフェインは、眠気を覚ます効果がありますが、とりすぎるとめまいや不眠症、下痢、吐き気などを起こすことがあるので、注意が必要です。特に子どもは、大人よりも影響を受けやすいので控えるようにしましょう。



夜食は食べてもいいの？

夜食を食べるときは食べる時間と内容に注意します。寝る2時間前までに、消化のよいホットミルクや雑炊、むきりんごなどを選ぶとよいでしょう。



試験にベストコンディションで臨むために!

前日



緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、普段は問題ない料理でも食あたりを起こす場合があります。受験前日や当日は刺身などの生ものや、揚げ物などの油っこい料理、辛いものは避けるようにします。

当日



試験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、うどんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとります。特別なものではなく、普段から食べ慣れている食事を食べるようしましょう。

2月の予定献立

◎スキー学習の日はお弁当持参となります。



月	火	水	木	金
2 スキー1-4・5組 コッペパン チキンクリームシチュー あさりのサラダ てづくりグレープゼリー	3 節分献立 ごはん さつま汁（鶏） 豚肉のバーベキューソース ひじきと 大豆 の煮物	4 スキー2-1・2・3組 カレーうどん ごまみそポテト 黄桃缶	5 シーフードピラフ F eちゃんギョウザ フルーツサワー	6 スキー2-4・5組 北区産玉ねぎ の かき揚げ丼 味噌汁（高野豆腐・わかめ） はっさく
コッペパン/鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・人参・ごま/ぶどうジュース・寒天	ごはん/鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・しょうが/豚肉・しょうが・ににく・玉ねぎ・ひじき・人参・大豆・さつま揚げ	ソフト麺・鶏肉・つと・油揚げ・人参・玉ねぎ・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たもぎたけ・長ねぎ・じゃがいも・ごま/黄桃缶	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/F eちゃんギョウザ/みかん・パイン・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・ヨーグルト	ごはん/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・卵/凍り豆腐・わかめ・長ねぎ/はっさく
9 角食 味噌ワンタンスープ チキンカツ チョコクリーム	10 ゆであげスパゲティ ポンゴレソース スパイシーポテト アイスクリーム	11 建国記念の日 	12 給食なし 	13 3年生なし ごはん いも団子汁 かれいから揚げ (天つゆ) なばなのおひたし
角食/ワンタン・豚肉・しょうが・ににく・メンマ・人参・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・ほうれん草/鶏肉・卵・豆乳・チョコレート・ココア	スパゲティ・あさり・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・しょうが・ににく・トマト缶/じゃがいも・アイスクリーム			ごはん/鶏肉・じゃがいも・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/かれいから揚げ/なばな・もやし・糸かつお
16 チーズハンバーガー ^(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 デコポン	17 スタミナ丼 味噌汁（大根・油揚げ） パイン缶	18 長崎ちゃんぽん シナモンポテト はまさき	19 8組なし たきこみいなり いわしカリカリフライ しょうが和え (小松菜・もやし)	20 8組なし ごはん 豆腐のオイスターソース煮 えびシュウマイ たたききゅうり
横割りパンズ・ハンバーグ・スライスチーズ/コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳/デコポン	ごはん・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・ごま/大根・油揚げ/パイン缶	ソフトラーメン・豚肉・しょうが・ににく・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/さつまいも/はまさき	胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・ごま・のり/いわしカリカリフライ/小松菜・もやし・しょうが	ごはん/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・ごま
23 天皇誕生日 	24 ごはん カレー肉じゃが 野菜春巻き からし和え (小松菜・キャベツ)	25 スキー8組 しょうゆラーメン おさつフリッター はっさく	26 ビビンバ かぼちゃコロッケ 洋なし缶	27 ごはん スンドゥブチゲ ほっけの オートミールフライ いよかん
	ごはん/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・干しいたけ・たもぎたけ・しょうが/野菜春巻き/ちくわ・小松菜・キャベツ	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・卵・牛乳・ごま/はっさく	胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・ににく・人参・ほうれん草・もやし・ごま/かぼちゃコロッケ/洋なし缶	ごはん/豆腐・豚肉・しょうが・ににく・あさり・人参・玉ねぎ・えのきだけ・にら/ほっけ・卵・オートミール/いよかん

*牛乳 200ml が毎日つきます。

*献立は諸事情により変更することもあります。くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。

*わかめやしらす干し、あさりなどには、えび・かにが混入していることもあります。

*調味料などは重複するため省略しています。

*冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。

