

# \* 給食だより \*



令和8年(2026年)1月26日  
札幌市立月寒中学校

立春が近づき、暦の上では春を迎えますが、厳しい寒さが続いています。寒いときには、体温を維持するためにたくさんのエネルギーを消費します。食事をしっかりとって、寒さに負けない体を作りましょう。

## 2月3日は「節分」

節分とは季節の節目である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことを言い、年に4回あります。ところが、旧暦では春から新しい年が始まったため、立春の前日の節分は、大晦日に相当する大事な日でした。そこで、立春の前日の節分が重要視され、節分と言えばこの日を指すようになりました。昔は、季節の分かれ目には邪気が入りやすいと考えられており、様々な邪気祓い行事が行われてきました。

### 豆まき

鬼は邪気や厄の象徴とされ、形の見えない災害、病など、人間の想像力を越えた恐ろしい出来事は鬼の仕業と考えられてきました。豆まきは、家中の戸を開け放して「鬼は外!福は内!」と大きな声で唱えながら家の外と内にまきます。豆をまいたら、鬼が入ってこないようすぐに戸を閉めます。そのあと1年間無病息災で過ごせるよう、豆を食べます。豆は、煎った大豆を使いますが、北海道では、雪の中でも見つけやすいように、大豆の代わりに殻付き落花生をまく家庭もあります。



### 恵方巻

恵方巻は、その年の恵方を向いて丸かじりすると、願い事が叶い無病息災や商売繁盛をもたらすとされる縁起のよい太巻きです。恵方巻には、七福神にちなんで7種類の具を入れ、巻き込んだ福を逃さぬよう丸ごと1本、恵方を向いて無言で食べるとよいとされています。今年の恵方は南南東です。



給食では、いわしを焼く強い臭いと煙が鬼を払うとされているいわしを使用したカリカリフライと、大豆を使用した煮物を提供します。

## 受験や学年末テストに向けた食生活



### 脳のカハンを補給

脳をフル回転させるためには、エネルギー源となるブドウ糖とブドウ糖をエネルギーに変えるビタミンB<sub>1</sub>が必要です。

ブドウ糖      ビタミンB<sub>1</sub>  
(炭水化物) + 豚肉、玄米  
ご飯やパン      大豆製品

### 免疫力を味方に

試験当日にベストを尽くすため、ウィルス等に負けない体を作りましょう。

- 粘膜を強くするビタミンA  
ストレスに勝つビタミンC  
野菜や果物
- 腸内環境を整える発酵食品  
納豆、味噌、ヨーグルト

### 試験当日の朝は・・・

当日に特別なものを食べると胃腸へ負担をかけることがあります。食べ慣れた食事にしましょう。

- 体温を上げる温かいもの  
スープ、味噌汁
- 胃もたれを防ぐ低脂質のもの  
焼き魚、煮魚、蒸し鶏

### メンタルを整える

緊張で寝付けないかもしれないという場合は、トリプトファンを摂りましょう。トリプトファンは、精神の安定に関わるセロトニンの材料になり、さらに睡眠を促すメラトニンに変わります。摂取してからメラトニンに変わるまでは14時間程度かかるので、朝食で摂取するのがおすすめです。バナナや卵、大豆製品、乳製品等に多く含まれています。

# 2月 予定献立

- ・牛乳（200ml）は毎日つきます。
- ・給食で使用する主な食材を載せています。調味料や香辛料は記載しておりません。（/は献立の区切りです。）
- ・青果物は流通の関係で予告なく変更する場合がございますので御承知おきください。
- ・ししゃも、わかめ、しらす、あさり等の海産物全般には、小さなえび・かにが混入している場合があります。

月	火	水	木	金
2日 ツイストパン あさりのチャウダー 白花豆コロッケ 黄桃缶	3日 ご飯 豚汁 いわしのカリカリフライ ひじきと大豆の煮物 	4日 カレーうどん ごま味噌ポテト いちごのデザート	5日 ビビンバ <b>人気!</b> かぼちゃコロッケ パイン缶	6日 ご飯 芋団子汁 ししゃものから揚げ おひたし 
あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/白花豆、じゃがいも、バター、パン粉、片栗粉、大豆たん白/黄桃缶	豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜/いわし、水あめ、しょうが、とうもろこし、じゃがいも、片栗粉、米粉/ひじき、人参、大豆、さつま揚げ	うどん、鶏肉、つと、油揚げ、人参、玉ねぎ、ごぼう、干し椎茸、ほうれん草、たまごだけ、長ねぎ、小麦粉、カレールウ/じゃがいも、すりごま/いちご	胚芽米、大麦、豚ひき肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、ほうれん草、もやし、ごま/かぼちゃ、パン粉、じゃがいも、玉ねぎ、スキムミルク、米粉、小麦粉/パイン缶	鶏肉、じゃがいも、片栗粉、人参、大根、ごぼう、長ねぎ/かたししゃも（子持ち）、小麦粉、片栗粉/なばな、もやし、糸かつお
9日 揚げパン <b>人気!</b> 塩ワントンスープ 小松菜サラダ	10日 ご飯 スンドゥブチゲ さんまのかば焼き デコボン 	11日 建国記念の日 	12日 学年末テスト 	13日 3年生なし スタミナ丼 味噌汁 パイン缶
コッペパン/ワントン、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく/ハム、春雨、ひじき、小松菜	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/さんま、片栗粉、小麦粉、ごま/デコボン			精白米、豚肉、メンマ、人参、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、片栗粉、ごま/大根、油揚げ/パイン缶
16日 3年生なし チーズバーガー コーンシチュー 黄桃缶	17日 3年生なし ご飯 カレー肉じゃが 野菜春巻き おひたし	18日 パスタミートソース フレンチポテト <b>人気!</b> ヨーグルト	19日 とりめし <b>人気!</b> ちくわチーズつめフライ ごま和え	20日 かき揚げ丼（えび入り） 味噌汁 はっさく
横割りのパンズ、ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たん白、片栗粉）、スライスチーズ/コーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、小麦粉、バター、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳/黄桃缶	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、白滝、さやいんげん、干し椎茸、たまごだけ、生姜/キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、小麦粉、片栗粉、水あめ/小松菜、もやし、糸かつお	パスタ、豚ひき肉、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、生姜、小麦粉、トマト缶/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、卵、パン粉/ほうれん草、白菜、すりごま	精白米、えび、あさり、桜えび、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、片栗粉/高野豆腐、わかめ、長ねぎ/はっさく
23日 天皇誕生日 	24日 キーマカレー バンバンジーサラダ	25日 味噌ラーメン <b>人気!</b> アメリカンドッグ <b>人気!</b> はまさき 	26日  ちらし寿司 レバー入りメンチカツ からし和え	27日 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 揚げえびシュウマイ いよかん
	精白米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにく、大豆、レーズン、小麦粉、トマト缶/ささみ、春雨、もやし、きゅうり、長ねぎ、生姜、ごま	ラーメン、豚肉、生姜、にんにく、すりごま、ごま、もやし、玉ねぎ、人参、メンマ、長ねぎ、ほうれん草、くきわかめ/ポークウィンナー（豚肉、水あめ）、小麦粉、卵、牛乳/はまさき	胚芽米、大麦、つと、油揚げ、人参、干し椎茸、かんぴょう、ひじき、ごま、のり/牛肉、玉ねぎ、豚レバー、豚肉、小麦粉、パン粉、片栗粉、大豆たん白/ちくわ、小松菜、キャベツ	豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、筍、生姜、にんにく、片栗粉/玉ねぎ、いとよりだいすり身、えび、豚脂、パン粉、小麦粉/いよかん

**人気!** マークは、今年度食べ残しが少なかった献立です。3年生の卒業をお祝いして、2～3月は人気の献立を取り入れています。