

日付	曜日	料理名	使用食品名【太文字は富良野地域産の食材です】
2月	月	だいずいりカレーライス ふくしんづけ ★ごぼうサラダ 角深	精白米 ぶた肉 赤ワイン しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん 枝豆 大豆水煮 混合こしょう 水 カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 脱脂粉乳 中濃ソース トマトケチャップ 丸大豆醤油 カレー粉 米油 福神漬(小麦・ごま) 節分には、大豆を年の数だけ食べると元気に過ごすことができると言われています。 ごぼうサラダ(卵・小麦・大豆・ごま) きゅうり ホールコーン
3月	火	みそワントンじる さばのみぞれに やさしいおいため	ワントン(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) にんじん はくさい 長ねぎ 乾燥しいたけ しょうが にんにく がらスープ(鶏肉・豚肉) 無添加みそ 丸大豆醤油 清酒 一味唐辛子 水 さばのみぞれ煮(小麦・さば・大豆) ほねにちゅうい! ぶた肉 もやし にんじん ピーマン 米油 黒こしょう 白こしょう 塩だれ(小麦・大豆・ごま) 瀬戸のほん塩
4月	水	とうふのスープ ハムカツチーズピカタ ジャーマンポテト	とうふ にんじん 長ねぎ ホールコーン えのきだけ コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 丸大豆醤油 白ワイン 黒こしょう 白こしょう 瀬戸のほん塩 水 ハムチーズピカタ(卵・乳・小麦・大豆・豚肉) じゃがいも たまねぎ ウィンナー(大豆・豚肉) 乾燥パセリ コンソメ(鶏肉・豚肉) 瀬戸のほん塩 黒こしょう オリーブ油
5月	木	やさいのスープ チキンステーキ ツナマヨいため チョコ	だいこん にんじん パセリ ベーコン(大豆・豚肉) 黒こしょう 白こしょう コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 鶏だし 白ワイン 瀬戸のほん塩 水 とり肉 ハーブシーズニング ツナ キャベツ にんじん ブロccoli 米油 マヨネーズ(卵) 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 混合こしょう チョコブラック&ホワイト(乳・大豆)
6月	金	すましじる かつおカツ 肉みそおでん	とうふ 長ねぎ ごぼう 乾燥しいたけ 丸大豆醤油 こんぶだし 水 そばつゆ(小麦・さば・大豆) 清酒 瀬戸のほん塩 だしパック(さば) かつおだし かつおカツ(小麦・大豆) 米油 ほねにちゅうい! じゃがいも こんにゃく 野菜つまみあげ(大豆) 人参 うすらの卵 ぶた肉 清酒 無添加みそ てんさい糖 みりん かつおだし こんぶだし 米油 水
9月	月	わかめのみそしる キャベツぎょうざ マーボーじゃがいも	乾燥わかめ だいこん にんじん こまつな 無添加みそ だしパック(さば) いらりだし かつおだし 水 キャベツの餃子(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) じゃがいも にんじん たまねぎ 長ねぎ 乾燥しいたけ ぶた肉 清酒 しょうが にんにく トウバンジャン 無添加みそ 丸大豆醤油 てんさい糖 米油 ごま油 水
10月	火	なめこのみそしる つくねぼう ようふうきんぴらごぼう	とうふ なめこ水煮 長ねぎ 無添加みそ だしパック(さば) いらりだし かつおだし 水 つくね棒(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 丸大豆醤油 清酒 みりん てんさい糖 でん粉 水 ごぼう にんじん ホールコーン つきこんにゃく ベーコン(大豆・豚肉) 丸大豆醤油 てんさい糖 清酒 みりん 瀬戸のほん塩 白いりごま 米油 ごま油
12月	木	★スパゲティミートソース アンサンブルエッグ ミニエクレア	スパゲティ(小麦) 瀬戸のほん塩 オリーブ油 塩こしょう ぶた肉 大豆たん白 たまねぎ 人参 ピーマン パセリ しょうが にんにく 小麦粉 トマトケチャップ トマト缶 中濃ソース 丸大豆醤油 てんさい糖 コンソメ(鶏肉・豚肉) 混合こしょう クミン 米油  アンサンブルエッグ(卵・乳・豚肉・りんご) ミニエクレア(小麦・卵・乳・大豆)
13月	金	てんどん たまねぎのみそしる こまつなのびたし	精白米 野菜かきあげ(小麦・大豆) いか天ぷら(小麦・いか・大豆) 米油 天丼のたれ(小麦・大豆) たまねぎ にんじん はくさい 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いらりだし かつおだし 水 こまつな もやし ちくわ 丸大豆醤油 みりん 瀬戸のほん塩 かつお節
16月	月	チキンカレーライス つぼづけ ★フルーツポンチ 角深	精白米 とり肉 赤ワイン しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 脱脂粉乳 中濃ソース トマトケチャップ 丸大豆醤油 米油 カレー粉 混合こしょう 水  つぼ漬 あまおうゼリー なしゼリー みかんシロップづけ パインシロップづけ てんさい糖 白ワイン 瀬戸のほん塩 水
17月	火	★ぶたじる いわしのしょうがに ★うましおキャベツ	ぶた肉 清酒 とうふ つきこんにゃく じゃがいも たまねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう 無添加みそ だしパック(さば) いらりだし かつおだし 米油 水  いわしの生姜煮(小麦・大豆) ほねにちゅうい! キャベツ にんじん 塩昆布 瀬戸のほん塩 白いりごま ごま油 
18月	水	★ほうれんそうのシチュー ミートオムレツ えだまめ ミルク	ホタテ ベーコン(大豆・豚肉) たまねぎ 人参 ほうれんそう マカロニ(小麦) 牛乳 白ワイン 白こしょう 瀬戸のほん塩 米油 ベシャメルルウ(乳・小麦・鶏肉・豚肉) ポタージュエースコーン(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 コンソメ(鶏肉・豚肉) 水 ミートオムレツ(卵・小麦・大豆・豚肉) 枝豆 瀬戸のほん塩  ミルクココア ミルクは、牛乳に入れて飲みます!
19月	木	★あげパン カラフルスープ とりのごまてりやき	コッパン 米油 きな粉 上白糖 瀬戸のほん塩 ぶた肉 白ワイン かぼちゃ団子 だいこん こまつな にんじん ぶなしめじ 瀬戸のほん塩 コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 鶏だし がらスープ(鶏肉) 白こしょう オリーブ油 水  若鶏ごま照り焼き(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)
20月	金	★みそラーメン やさいのチヂミ	パッくらーめん(小麦) ぶた肉 清酒 玉ねぎ はくさい もやし にんじん 長ねぎ メンマ しょうが にんにく 米油 みそラーメンたれ(卵・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 無添加みそ がらスープ(鶏肉) 清湯スープ こんぶだし 一味唐辛子 水 野菜のちぢみ(小麦・いか) スプレーオイル(大豆)
24月	火	★いためビビンバ ちゅうかスープ 角深 れいとうようなし	精白米 ぶた肉 大豆たん白 にんにく 無添加みそ 丸大豆醤油 清酒 てんさい糖 コチュジャン(大豆) もやし こまつな にんじん たけのこ水煮 アジアンソース(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) でん粉 米油  ホタテ 豆腐 にんじん 乾燥わかめ 長ねぎ えのきたけ 中華スープの素(大豆・鶏肉・豚肉・ごま) がらスープ(鶏肉・豚肉) 丸大豆醤油 清酒 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 水 ビビンバは韓国の混ぜごはんです。具とごはんを混ぜて食べてね! 冷凍洋なし【加熱済み】
25月	水	★やきそば チキンナゲット	中華めん(小麦) ぶた肉 清酒 たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン なら 米油 焼きそばソース(小麦・大豆) 中濃ソース 中華ソース(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 混合こしょう 飲み物セレクトです！自分が選んだものを飲みます チキンナゲット(小麦・大豆・鶏肉) スプレーオイル(大豆)
26月	木	★コーンポタージュ たらのバジルオイルやき レンコンカレーソティ	ホールコーン クリームコーン缶 たまねぎ パセリ 牛乳 ポタージュエースコーン(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 生クリーム(乳) 瀬戸のほん塩 白こしょう 米油 水 たら切り身 バジルオイル(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ほねにちゅうい! ベーコン(豚肉・大豆) れんこん水煮 にんじん 枝豆 丸大豆醤油 てんさい糖 カレー粉 瀬戸のほん塩 混合こしょう 米油
27月	金	かきたまじる ショーロンポー ひじきのちゅうかいため	卵 たけのこ水煮 ほうれんそう 乾燥しいたけ がらスープ(鶏肉) 塩ラーメンたれ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 中華スープの素(大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 清酒 黒こしょう 白こしょう でん粉 水 ショーロンポー(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) ひじき ぶた肉 清酒 人参 キャベツ いんげん豆 にんにく 丸大豆醤油 てんさい糖 中華ソース(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ごま油

料理名に★がついているものは、中学3年生と小学6年生のリクエストで1位になったメニューです。

今月の給食目標【冬を元気にすごそう】

パンにチョコをはさんで食べてね!

ラッキーday☆
みそ汁の中に花形の
だいこんが入っています!

2月分平均栄養価
熱量 小学生 667カロリー
(650カロリー)
中学生 806カロリー
(820カロリー)
たんぱく質 小学生 16%
中学生 15.7%
(16%)
()内は学校給食の基準です。

ごはん、いか天とかきあげをのせてたれをかけて食べてね!

野菜はかぜを予防する働きがあるよ!

冬のほうれん草は栄養価が高く、甘みがあります。おいしく食べてね!

食物アレルギーの原因となる食品(加工品含む)アレルギー物質を表示しています。ご家庭で参考にしてください。必ず表示の8品目【卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生・くるみ】と、表示が勧められている20品目【あわび・いか・いくら・さけ・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド】です。海藻類には甲殻類(えび、かに等)がまざる漁法で収穫されています。ご不明な点は学校給食センターまでご連絡をお願いします。TEL45-3829

今月の給食で使用する食材(牛乳、ヨーグルトを除く)は、すべて加熱されています。 ※物資の都合により献立の一部が変更になる場合がありますがご了承願います。

給食たより



上富良野学校給食センター
2026年 2月号

かぜや感染症に **ま** **からだ**
負けない体をつくろう！

<p>食 事をきちんと食べる</p> <p>栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。</p>	<p>休 養・睡眠を十分にとる</p> <p>十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。</p>
<p>手 洗い・うがいをする</p> <p>石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。</p>	<p>運 動して体を動かす</p> <p>寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。</p>



この4つがポイントだよ。
かぜに負けない体を自分でつくろう！

2月3日は節分です。節分とは「立春」「立秋」「立冬」の前日のことで、年に4回あります。その中でも、寒い冬から春に変わる時期を1年の区切りと考えるようになったことから、特に立春の前日を「節分」というようになったそうです。

節分といえば豆まきですね。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられており、それを追いはらうために、豆まきをします。鬼に豆をぶつけることで、邪気を追いはらい、1年の無病息災を願うという中国から伝わった風習です。豆は大豆や落花生など地域によって違いがあります。

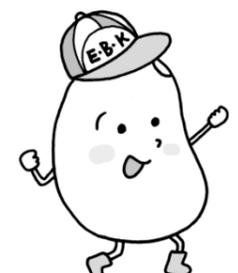


大豆パワーのあれこれ、紹介します

豆アラカルト

節分には、いった大豆で豆まきをします。豆といえば「まめに働く」「まめに暮らす」など、健康できびきびと生活する人の代名詞です。大豆のすぐれた栄養を紹介します。



良質のたんぱく質	食物繊維	体によい油
大豆は「畑の肉」といわれるほどで、とくにご飯と組み合わせるとたんぱく質の“質”（アミノ酸スコア）が高まります。	お通じをよくし、腸の中の環境をととのえます。腸内の善玉菌の活動を助け、免疫力も高めてくれるそうです。	大豆には、じつは油（脂質）もたくさん含まれています。大豆の油には悪玉コレステロールを下げるはたらきがあります。
カルシウム		鉄
カルシウムといえば、牛乳が有名ですが、大豆も牛乳と同じようにカルシウム源となります。		体が急速に成長する時期は、女子だけでなく男子も貧血になることがあります。しっかりとりましょう。
ビタミンE	ビタミンB群	ビタミンK（納豆）
「若返りのビタミン」といわれます。血行をよくし、体の“さびつき”を防いでくれます。	体の中でエネルギーを作り出すときに欠かせない役割をするビタミンです。納豆になるとさらに増えます。	骨の健康に欠かせないビタミンです。納豆菌の力で発酵させ、納豆にする段階で豊富になります。

栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜・汁物がそろって栄養バランスがよくなります。

主食：ご飯、パン、めんなど
主菜：肉・魚・卵・豆などを使った料理
副菜：野菜、海藻、いもなどを使った料理
汁物：野菜など足りないものを補う

また、毎日3食をできるだけ決まった時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。

