

2026年

# 2月の献立表

北海道星置養護学校 ほしみ高等学園

月	火	水	木	金
2日  臨時休業日	3日 ①大豆と昆布のまぜご飯 ②いわしつみれ汁 ③五色なます ④牛乳 	4日 ①ご飯 ②みそ汁 ③青菜とひじきの卵焼き ④キャベツの塩昆布和え ⑤牛乳 	5日 ①バターロール ②コーンシチュー ③サウザンサラダ ④バナナ ⑤牛乳 	6日 ①根菜丼 ②みそ汁 ③おかか和え ④牛乳 
9日 ①ご飯 ②みそ汁 ③豆腐ステーキ ④ポテトサラダ ⑤牛乳 	10日 ①スープスパゲティー ②ミックスサラダ ③チョコクレープ ④牛乳 	けんこくきねんひ 憲法記念日 	12日 ①ご飯 ②吉野汁 ③魚のみそマヨネーズ焼き ④香りとえ ⑤牛乳 	13日 ①チャーハン ②中華スープ ③切り干し大根のナムル ④牛乳 
16日 ①ご飯 ②みそ汁 ③鶏じゃが ④マカロニサラダ ⑤牛乳 	17日 ①他人丼 ②みそ汁 ③野菜の甘酢和え ④牛乳 	18日 ①ご飯 ②もやしのスープ ③マーボー豆腐 ④レンコンサラダ ⑤牛乳 	19日 ①揚げパン ②わかめスープ ③イタリアンサラダ ④牛乳 	20日 ①ポークカレーライス ②福神漬 ③もやしとしめじの和え物 ④プリン ⑤牛乳 
てんのうたんじょうび 天皇誕生日 	24日 ①塩ラーメン ②ぎょうざ ③みかんゼリー ④牛乳 	25日 ①野沢菜ピラフ ②卵スープ ③大根サラダ ④牛乳 	26日 ①ご飯 ②みそ汁 ③唐揚げ・フライドポテト ④辛子和え ⑤牛乳 	27日 ①炊き込みご飯 ②けんちん汁 ③ごま酢和え ④牛乳 

\* 今月は、卒業する3年生からのリクエストメニュー（太字）がたくさんあります。

# 食育だより



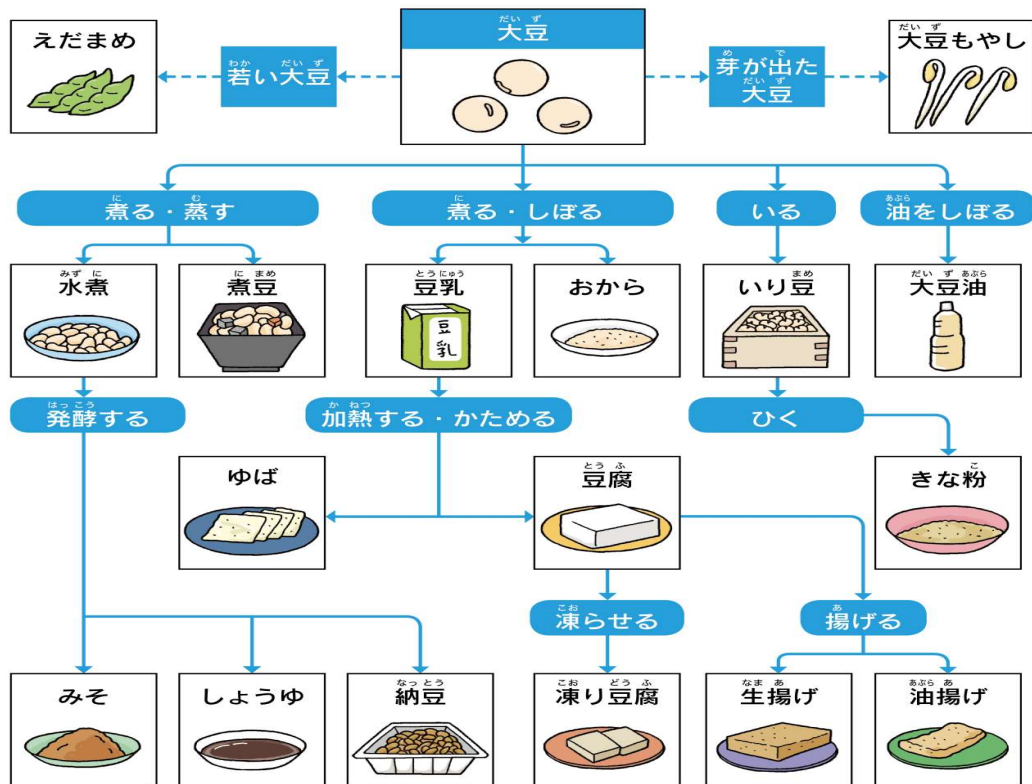
3日は節分です。節分に食べる大豆は、しょうゆやみそ、豆腐などの原料

として利用され、和食には欠かせない食品です。



## 姿をかえる大豆

大豆は、加工されていろいろな食品へと姿をかえています。



2月に入ると、寒さも厳しくなってきます。この時期は、インフルエンザや感染症にも要注意です。人混みを避け、感染防止対策を行いながら、この冬を乗り切りましょう。

今月の給食は、3年生からのリクエスト献立が満載で、ボリュームもたっぷりです。しっかり食べて、パワーアップしましょう。

## ~今月の給食のポイント~

3日は、**節分**です。「鬼は外！福は内！」豆をまいて、厄いを追い払う日です。

豆まきのほかに、西日本では、いわしを食べる習慣があります。

これは、邪気を追い払うために、いわしの頭を門口にさした習慣に由来しているといわれています。給食では、**大豆を使ったまぜご飯**と**いわしつみれ汁**が出ます。



もうすぐ、3年生のみなさんが、卒業します。

**御卒業おめでとうございます。**

そこで、3年生のみなさんからのリクエストメニューが、今月の給食に登場します。



3年生からのリクエストは、30個以上ありました。

その中で、リクエストが多かった**唐揚げ**、**ぎょうざ**、**ポテトサラダ**、**マカロニサラダ**、**けんちん汁**、**プリン**など、たくさんのメニューが登場します。（**太字**がリクエストされたメニューです）

3年生の卒業をお祝いしながら、食べてほしいと思います。

2026年2月6日から2月22日まで、**第25回冬季オリンピック競技大会**が

**イタリア・ミラノ・コルティナダンペッツォ**で開催されます。



選手の方々の活躍を応援しましょう。

給食では、オリーブ油やトマトを使ったイタリアン風なサラダも登場します。ちなみに、スープパゲティーは、日本発祥の料理です。

