



2026年



給食献立表



北海道北見北斗高等学校定時制

※牛乳は、毎回つきます※
カロリー (タンパク質)

※画像はイメージです。

月	火	水	木	金
七草粥とは？				
	<p>七草粥とは、1月7日の人日（じんじつ）の節句の行事食です。 その日の朝に「春の七草」すべての種類が入った七草粥を食べると、 1年間を無病息災で過ごせるとされています。この無病息災のもととなる七草の種類をすべて答えられる人は少ないと思います。 七草とは何か、その種類を紹介いたします。</p>			
19 わかめご飯	863Kcal (37.9g) 	20 ローストビーフ丼 ほうれん草のスープ	931Kcal (37.4g) 	セリ ナズナ ゴギョウ ハコベラ ホトケノザ スズナ スズシロ スズシロ
豚汁		21 米飯 じゃが芋の味噌汁 鯖イタリアングリル 野菜ソテー	863Kcal (36.9g) 	16 954Kcal (32.4g) ハヤシライス 白菜コールスロー カクテルゼリー 
鮭フライ		22 醤油ラーメン バナナ	877Kcal (33.6g) 	23 オムライス キャベツスープ ヨーグルト 
マカロニサラダ		26 二色丼 玉葱の味噌汁 ほうれん草のお浸し	924kcal (45.1g) 	27 米飯 水菜の味噌汁 ほつけ塩焼き ジャーマンポテト
		28 ポークカレー ブロッコリーサラダ	819Kcal (34.6g) 	29 930Kcal (32.0g) ナポリタン たまごスープ クロワッサン 
		30 鶏五目ご飯 根菜味噌汁 厚焼き卵	817Kcal (34.0g) 	

おせち料理の種類とそれぞれの意味

食材・料理	意味	食材・料理	意味
黒豆	邪気を払い、勤勉に働くことや健康で丈夫に過ごせることを願う。	昆布巻	「喜ぶ」にかけて縁起をかつぎ、健康長寿を願う。
数の子	ニシンの卵である数の子は数が多いことから子孫繁栄を願う。	伊達巻	しゃれた身なりの伊達者にカステラかまぼこが似ていたことに由来。書が巻物にされていたことから、知識が増えることを願う。
田作り	片口イワシを撒いて豊作となった田畠があったことから、五穀豊穣を願う。	栗きんとん	黄金色をしていることから財宝にたとえられ、金運を呼ぶ。
紅白かまぼこ	半月かまぼこは日の出を表す。赤は慶び、白は神聖の意味を持つ。	煮しめ	土の中で根を張る根菜が中心で、末永い幸せを願う。