

2024 2月の給食だよ!



小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

2月に入りましたが、まだまだ寒い日が続き、体調をくずしやすい季節です。インフルエンザなどの感染症にかからないように、手洗いとうがいをしっかりと行い、バランスのよい食事・適度な運動・十分な睡眠を大切にしましょう。

副菜

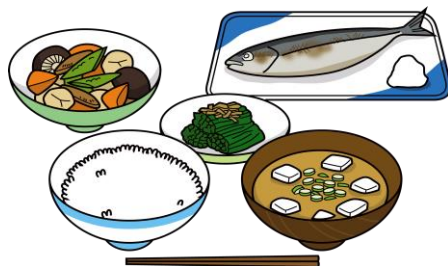
主菜

副菜

主食

汁物

一汁三菜



和食のすばらしさとは

①新鮮で豊かな食材

日本各地では、米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれます。

②栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいといわれ、健康長寿や肥満防止に役立っています。

③季節感

季節の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しめます。

④年中行事と食

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわっていて、家族や地域で受け継がれ、絆を深めてきました。

2013年12月「和食；日本人の伝統的な食文化」が ユネスコ無形文化遺産に登録されました

世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。

節分 2月3日

節分は、魔除け・鬼除けのために、軒先に柊（ひいらぎ）と一緒に、いわしの頭を飾る風習があります。現在では、いわしを食べる地域もあります。豆まきには、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。

給食で味わう小松の旬の味 ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆

大豆



小松市の牧地区や能美地区で作られています。小松市産の大豆は、香りがよく、甘みが強いのが特徴です。2月は、「大豆と小魚のごまからめ」に使います。



セレクト給食があります!

「ま こわ や さしい」 をとりいれたデザート

★うの花揚げ

ま



★やさいとくだものゼリー

や



小松菜のソテー

デザート
?

★うの花揚げ
★やさいとくだものゼリー



おかず
?

★さばの香味揚げ
★たらフライ



「まこわや さ しい」 をとりいれたおかず

★さばの香味揚げ

さ



★たらフライ

さ



「まこわやさしい」は、体によい食べ物の頭文字をとって、覚えやすくしたものです。

2月 学校給食 6 つの食品群別献立表

令和5年度 1ブロック

日 (曜)	献立名			食 品 名						栄養価(※いようか)	
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %	
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	小	中
1 (木)	牛乳	ごはん	いわしのかば焼き 福神和え すまし汁 節分豆	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら ごま	<u>いわし</u> とうふ ふかし だいず	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ		はくさい きゅうり ふくじんづけ たまねぎ えのき	587 25.0 29.0	750 30.4 26.2
2 (金)	牛乳	ごはん	焼き肉 さつま汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	<u>ぶたにく</u> みそ とりにく <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	ピーマン にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ りんご ごぼう だいこん はくさい ねぎ	590 27.4 26.8	759 33.9 24.5
5 (月)	牛乳	ごはん	かぼちゃシューマイ ツナとにんじんの和え物 豆腐と春雨の中華煮	<u>こめ</u> さとう はるさめ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ツナ <u>ぶたにく</u> もめんとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	かぼちゃしゅうまい きゅうり たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	634 24.8 26.4	819 30.9 24.5
6 (火)	牛乳	麦 ごはん	冬野菜のドライカレー 野菜スープ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら	<u>ぶたにく</u> だいずたんぱく とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん りんご	593 25.1 24.9	767 31.5 22.4
7 (水)	牛乳	ミルク ロール	和風スパゲティ ハムサラダ	ミルクロール スパゲティ	あぶら バター マヨネーズ	<u>ぶたにく</u> ハム	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>ブロッコリー</u>	にんにく たまねぎ しめじ えのき キャベツ とうもろこし	587 24.8 35.9	748 30.8 34.7
8 (木)	牛乳	ごはん	ししゃものごま天ぷら 磯和え 大根と里芋の煮物	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう さといも	ごま あぶら	とりにく あぶらあげ うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも のり	<u>こまつな</u> にんじん	<u>もやし</u> だいこん ほししいたけ	604 25.8 30.8	752 30.8 27.3
9 (金)	牛乳	ミルク ロール	鶏肉のレモンソースからめ ポークビーンズ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> <u>だいず</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ レモン にんにく	673 32.8 36.9	843 40.8 36.2
13 (火)	牛乳	ごはん	出し巻き卵 ごま酢和え 韓国風肉じゃが	<u>こめ</u> さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	たまご <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん にら	はくさい きりぼしだいこん きゅうり しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく	603 22.4 25.1	775 27.2 22.8
14 (水)	牛乳	わかめ ごはん	さばの香味揚げ たらフライ 小松菜のソテー 打ち豆入りごま汁 うの花揚げ やさいとくだものゼリー	<u>こめ</u> おおむぎ こむぎこ かたくりこ さといも うのはなあげ やさいとくだものゼリー	あぶら ごま	<u>さば</u> たら とりにく うちまめ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<u>こまつな</u> にんじん	しょうが にんにく キャベツ しめじ とうもろこし だいこん たまねぎ ねぎ	657 26.4 21.5	814 31.8 25.1
15 (木)	牛乳	ごはん	春巻き ひじきナムル 八宝菜	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> いか うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u> ひじき	にんじん	はるまき <u>もやし</u> きゅうり しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい	684 23.6 35.8	824 29.7 30.7
16 (金)	牛乳	ミルク ロール	焼きそば フルーツヨーグルト	ミルクロール ちゅうかめん	あぶら	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ <u>もやし</u> しょうが みかん パイナップル もも バナナ	594 22.1 30.2	755 27.8 28.5
19 (月)	牛乳	チャー ハン	大根サラダ 中華スープ チーズ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう	ごまあぶら ドレッシング	たまご <u>ぶたにく</u> とりにく かまぼこ とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	<u>こまつな</u> にんじん	にんにく ねぎ だいこん きゅうり <u>もやし</u>	600 24.2 33.9	756 30.1 31.2
20 (火)	牛乳	ミルク ロール	鮭のから揚げ タルタルサラダ カレーポトフ	ミルクロール こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	さけ たまご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	600 29.0 38.3	750 35.4 37.0
21 (水)	牛乳	バター ロール	煮込みハンバーグ カラフルサラダ かぼちゃポタージュ	バターロール さとう かたくりこ こむぎこ	ドレッシング あぶら バター なまクリーム	ハンバーグ ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ブロッコリー</u> にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	685 26.7 37.6	864 33.3 36.9
22 (木)	牛乳	ごはん	かき揚げ 豚肉とれんこんの炒めもの ちゃんこうどん	<u>こめ</u> さとう うどん	あぶら	<u>ぶたにく</u> とりにく あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん いんげん	やさいかきあげ <u>れんこん</u> ねぎ ほししいたけ だいこん はくさい	598 20.8 31.9	797 25.7 29.2
26 (月)	牛乳	揚げ 米粉 パン	キャベツとツナのサラダ ミートボールスープ	こめこミルクパン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	きなこ ツナ にくだんご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	590 25.6 38.7	747 32.2 37.8
27 (火)	牛乳	麦 ごはん	ビビンバ わかめスープ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにく <u>たまご</u> ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<u>こまつな</u> にんじん	しょうが にんにく きりぼしだいこん <u>もやし</u> たまねぎ はくさい ねぎ	632 25.0 32.6	822 31.2 30.0
28 (水)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ 鶏すき	<u>こめ</u> かたくりこ <u>さつまいも</u> さとう くるまふ	あぶら ごま	<u>だいず</u> とりにく やきどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし	にんじん	えだまめ こんにゃく はくさい ねぎ	647 30.1 27.5	833 37.7 25.5
29 (木)	牛乳	ごはん	あじのねぎだれ 豚肉のじゃがいため とり野菜汁	<u>こめ</u> さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	あじ <u>ぶたにく</u> とりにく あぶらあげ みそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ えのき	630 28.3 30.4	830 37.1 29.1

* 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

* 下線が引かれている食品は、地産地消（小松市産または石川県産）の使用を予定しています。

* 都合により食材が変更になる場合があります。㊦は中学校のみにつきます。

2月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

1ブロック		小学校			小松市教育委員会 (小松市学校給食会)	
月	火	水	木	金		
こんげつのもくひょう 「まごわやさしい」たべものを たべよう						
			1日 ふくじんあえ せつぶんめ ごはん いわしの かばやき すましじる	2日 やきにく ごはん さつまじる		
5日 ツナとにんじんのあえもの かぼちゃシューマイ 1〜3ねん 1こ 4〜6ねん 2こ ごはん とうふとはるさめ のちゅうかに	6日 ふゆやさいのドライカレー (むぎごはん) ごはん やさいスープ	7日 わふうスパゲティ ミルクロール (おかずさら) ハムサラダ	8日 いそあえ ごはん ししゃもの ごまてんぷら 2こ だいこんとさといも のにもの	9日 とりにくのレモンソースからめ ミルクロール ポークビーンズ		
12日 けんこく きねんのひ ふりかえきゅうじつ			13日 ごますあえ だしまきたまご ごはん かんこくふう にくじゃが	14日 こまつなのソーデー ★うのはなあげ ★やさいとくだものゼリー ★さばの こうみあげ ★たらフライ わかめごはん うちまめいり ごまじる	15日 ひじきナムル ごはん はるまき はっほうさい	16日 やきそば ミルクロール (おかずさら) フルーツ
19日 だいこんサラダ チーズ チャーハン ちゅうかスープ	20日 タルタルサラダ さけのからあげ ミルクロール カレーポトフ	21日 カラフルサラダ にこみハンバーグ バターロール かぼちゃポタージュ	22日 ぶたにくとれんこんの いためもの かきあげ ごはん ちゃんこうどん	23日 てんのう たんじょうび		
26日 キャベツとツナのサラダ あげこめこパン ミートボール スープ	27日 ビビンバ ごはん わかめスープ	28日 だいずとごきかなのごまからめ ごはん とりすき	29日 ぶたにくのじゃがいも いため あじのねぎだれ ごはん とりやさしじる			