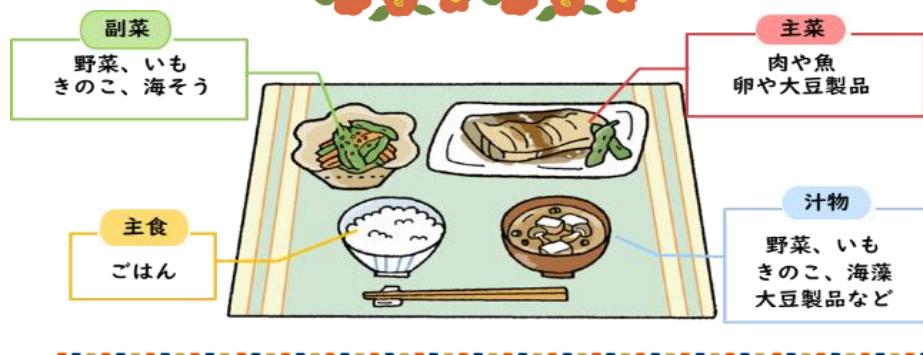


## 2月の給食だより

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒い季節は風邪をひきやすく、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行しやすい季節です。手洗いどうがいを行い、バランスの良い食事と十分な睡眠、適度な運動で毎日を元気に過ごしましょう。



## 日本型食生活



## 今月の行事食【節分】

節分は立春の前日に行われる行事で、その年によって異なりますが2月3日に行われることが多いです。

古い暦では立春が1年の初めの節目とされ、1年間の無病息災を願って豆まきを行います。豆まきの由来は鬼を滅ぼすという意味の「魔を滅する」が「魔滅(まめ)」となり、「豆」につながったと言われています。

また、いわしのにおいて鬼が寄り付かないとの考え方から、西日本的一部地域ではいわしが食べられています。給食ではいわしの梅煮とまんてん大豆を提供します。



## 地場産物を紹介するコーナー

## 今月のふるさと給食「丸いも」

丸いもはソフトボールのような丸さと、すりおろすと逆さにしても落ちない粘りを特徴に持つやマイモです。能美市と小松市のお部で栽培されていて、この地域でとれる丸いもを「加賀丸いも」といいます。

すりおろしてごはんにかけて食べたり、団子汁、お好み焼き、お菓子など色々な食べ方があります。給食では「丸いもの米粉クリームスープ」に使用します。

セレクト給食  
テーマ【まごわやさしい】

「まごわやさしい」とは日本で昔から食べられてきた体に良い食べ物の語呂合わせです。

「まごわやさしい」をとりいれたおかず  
ぶりのたつた揚げ  
さけフライ  
さけフライ

「まごわやさしい」をとりいれたデザート  
豆乳プリン  
くだものとにんじんのゼリー

ごま酢和え  
★豆乳プリン  
★くだものとにんじんのゼリー  
ごはん  
味噌汁

## 2月分給食献立もりつけ表

3ブロック

小学校



このマークがあるひは、さかながあります。ほねにちゅういして、よくかんでたべましょう。

小松市教育委員会

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



## こんげつのもくひょう

## 感謝して食べよう



2日	ヨーグルト れんこんチャーハン たんたんはるさめスープ	ふくじんあえ まんてんだいす ごはん とんじる せつぶんこんだて	チーズサラダ こめこバターパン にこみハンバーグ さつまいもスープ	こまつなのいためもの ごはん わかどりのからあげ だいこんのうまいに	ひじきナムル かぼちゃシューマイ あさりのはっぽうさい
9日	きんびらごぼう だしまきたまご ごはん ちゃんこうどん	だいじとぶたにくのべっこうに おかかふりかけ ごはん なめこのみそしる	11日	12日	13日
16日	こんさいのドライカレー やさいのスープに	キャベツのこぶあえ ししゃものでんぶら 2こ ごはん にくどうふ	ぶたにくのしょうがやき あげこめこパン かきたまじる	ピビンバ わかめスープ	コーンサラダ ミルクロール まるいもの ごめこクリームスープ ふるさときゅうしょく
23日	天皇誕生日	くきわかめのいためもの てりやきキャベツくね ごはん さといものみそしる	やきそば バターロール フルーツヨーグルト	ぶたにくじやがいもの あまからいため ごはん たまご ワンタンスープ	はくさいのゆかりあえ さばのこうみあげ くるまふのおでん
24日					
25日					
26日					
27日					

## 2月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 3ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食品名						栄養価(エネルギー) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g			
				おもにエネルギーのものになる食品 (き)		おもに体をつくるものになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもの になる食品(みどり)					
				たんすいかぶつ が多い	しばうが多い	たんぱくしが多い	むさしが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い				
2 (月)	牛乳	れんこん チャーハン	坦々春雨スープ ヨーグルト	ごめ おおむぎ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	べーコン たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	れんこん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが しめじ	610 21.7 29.4	763 26.1 28.0		
3 (火)	牛乳	ごはん	いわしの梅煮 福神和え 豚汁 まんてん大豆	ごめ じやがいも	ごまあぶら	いわしゅうめに ぶたにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ まんてん大豆	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり ふくらんづけ ごぼう たまねぎ ねぎ	603 25.3 26.7	764 31.0 24.3		
4 (水)	牛乳	米粉パ ターパン	煮込みハンバーグ チーズサラダ さつまいもスープ	ごめこバター <sup>パン</sup> さとう かたくりこ さつまいも	ドレッシング	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん プロコッリー <sup>チングンサイ</sup>	キャベツ たまねぎ	628 29.1 34.1	788 36.5 33.0		
5 (木)	牛乳	ごはん	若鶏のから揚げ 小松菜の炒めもの 大根のうま煮	ごめ かたくりこ さとう	あぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが もやし こんにくやく だいこん たまねぎ ねぎ	630 25.0 34.3	832 32.2 33.2		
6 (金)	牛乳	ごはん	かぼちゃシユーマイ ひじきナムル あさりの八宝菜	ごめ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく あさり うずらまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	かぼちゃシユーマイ もやし きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	599 24.7 26.9	772 30.5 24.7		
9 (月)	牛乳	ごはん	出し巻き卵 きんぴらごぼう ちゃんこうどん	ごめ さとう うどん	あぶら ごまあぶら	だしまきたまご さとうあげ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	ごぼう こんにくやく ほししいたけ だいこん はくさい ねぎ	590 23.0 28.4	748 28.3 26.6		
10 (火)	牛乳	ごはん	おかかふりかけ 大豆と豚肉のべっこう煮 なめこの味噌汁	ごめ かたくりこ じやがいも さとう	あぶら	だいす ぶたにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが えだまめ なめこ たまねぎ はくさい ねぎ	642 26.2 32.7	827 32.4 30.4		
12 (木)	牛乳	麦ごはん	ピピンバ わかめスープ	ごめ おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにく たまご かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく きりぼし大いこん もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	617 26.1 32.1	800 32.9 29.5		
13 (金)	牛乳	ミルク ロール	あじのマスタードソース コーンサラダ 丸いもの米粉クリームスープ	ミルクロール さとう ましも ごめこ	あぶら ドレッシング バター なまクリーム	あじ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん プロコッリー	どうもろこし キャベツ たまねぎ	592 28.0 35.9	753 35.9 35.7		
16 (月)	牛乳	麦ごはん	根菜のドライカレー 野菜のスープ煮	ごめ おおむぎ さとう じやがいも	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく だいすたんぱく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん りんご キャベツ	610 26.3 26.1	788 33.0 23.5		
17 (火)	牛乳	ごはん	ししゃもの天ぷら キャベツのこぶ和え 肉豆腐	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	にんじん	キャベツ こんにくやく たまねぎ はくさい ねぎ	601 24.5 31.1	750 29.1 27.6		
18 (水)	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き かきたま汁	ごめ さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく たまご どりにく みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ もやし だいこん しめじ ねぎ	598 28.4 31.2	769 35.3 28.8		
19 (木)	牛乳	揚げ米粉 パン	キャベツとツナのソテー <sup>ミートボールスープ</sup>	ごめこミルクパン さとう さつまいも	あぶら	きなこ ツナ にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	キャベツ たまねぎ どうもろこし	603 24.4 35.4	749 30.2 35.0		
20 (金)	牛乳	ごはん	ぶりのたつた揚げ さけフライ ごま酢和え 味噌汁 豆乳プリン ぐだものと にんじんのゼリー	ごめ かたくりこ さとう じやがいも どにゅうプリン ぐだものとにんじんの ゼリー	セレクト あぶら ごま	ぶり さけフライ あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが もやし きゅうり たまねぎ えのき ねぎ	633 22.7 30.9	790 27.5 28.4		
24 (火)	牛乳	ごはん	照焼きキャベツくね 茎わかめの炒めもの 里いもの味噌汁	ごめ さとう かたくりこ さといも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく もめんどうふ あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	キャベツ こんにくやく だいこん ねぎ	621 21.9 37.0	786 26.2 34.1		
25 (水)	牛乳	バター <sup>ロール</sup>	焼きそば フルーツヨーグルト	バターロール ちゅうかめん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが バナナ もも パイナップル ナタデココ	594 21.9 28.0	760 27.8 26.8		
26 (木)	牛乳	ごはん	豚肉とじやがいもの甘辛炒め たまごワンタンスープ	ごめ じやがいも さとう ワンタン かたくりこ	あぶら	ぶたにく たまご べーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	たまねぎ えだまめ えのき	608 23.7 28.7	781 29.3 26.6		
27 (金)	牛乳	ごはん	さばの香味揚げ 白菜のゆかり和え くるまふのおでん	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	さば さつまあげ うずらまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが にんにく はくさい きゅうり だいこん こんにくやく	612 25.2 32.5	785 30.6 29.6		

\* 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、アレルゲン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、地場産物(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。④は中学校のみにつきます。

◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.1g、中学校2.7gです。