



雨や雪の日が続く、寒さが厳しい季節ですが、温かくおいしい給食を食べて、体も心もあたたまりましょう。また、節分の行事食や昔から食べられている伝統的な食材について、理解を深めましょう。

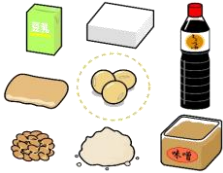
<日本の伝統的な食材について知ろう>

和食には昔から工夫して食べられてきた食材がたくさんあります。それらの食材は、日本の風土や気候に合わせて様々な形に加工され、和食に欠かせない食材になりました。2月の給食には、これらの食材が多く使われています。

大豆・大豆製品

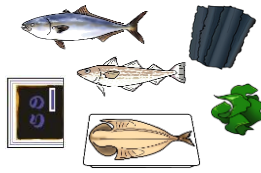
大豆は貴重なたんぱく源として、独自の工夫によりさまざまな食品に形を変えて利用されてきました。大豆が日本人の生活を支えてきたことが分かります。

日本の代表的な大豆食品
豆腐、油揚げ、ゆば、きな粉、豆乳、おから、味噌、醤油、納豆など



魚介類・海藻類

豊かな海に囲まれた日本では、地域や季節に応じて様々な水産物を利用してきました。保存性を高める方法として干物や塩漬を生み出しました。また、昆布はうま味をだしとして利用するなど、自然の恵みを余すことなく利用してきました。



発酵食品

発酵大国である日本は、温暖湿潤な気候で発酵に最適です。そして海に囲まれているため魚や発酵に欠かせない塩が豊富にとれます。また、多くの発酵食品に使われている麹菌は日本の「国菌」に認定されています。



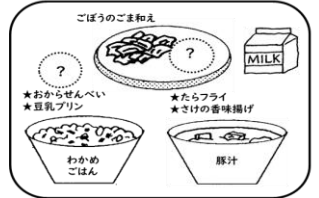
セレクト給食

テーマ【まごわやさしい】

「まごわやさしい」とは昔から食べられて体に良い食べ物の語呂合わせです。



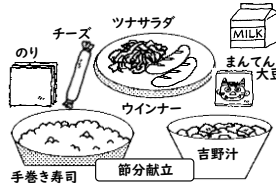
「さかな」のセレクト
たらフライ か さけの香味揚げ
「まめ」のセレクト
おからせんべい か 豆乳プリン



セレクト給食には「まごわやさしい」のすべての食材が使われています。



節分といえば豆まきですが、最近では恵方巻きを食べる習慣が定着してきました。その起源は諸説ありますが、大阪の葎子や商人が節分に巻き寿司を食べたことが始まりといわれています。給食では、手巻き寿司を提供します。



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



日本料理や高級和菓子の材料、家庭料理など幅広く親しまれている丸いもは、ひとつの種芋から1つしか実らず、手作業で丁寧に栽培・収穫されます。小松市と能美市で生産されています。強い粘り、なめらかな食感が特徴です。

献立：丸いものクリームスープ

加賀れんこん



加賀れんこんは、他産地のれんこんと比較して、でんぷん質が多く、食感のもっちりとしています。特に10月以降に粘度が高まり、夏はシャキシャキ、冬はもちもちと時期によって異なる食感を楽しめるのも魅力です。

献立：加賀れんこんのきんぴら
加賀れんこんと鶏肉の甘酢あんからめ

2月分給食献立もりつけ表

1ブロック	中学校	火	水	木	小松市教育委員会
<p>今月の目標 健康に良い食べ方をしよう 日本の伝統的な食材がおすすめ！</p> <p>☆これらの食材を上手に組み合わせましょう！ まめ ごま わかめ さい や さかな し いも</p> <p>「まごわやさしい」は、昔から食べられてきた、体に良い食べ物の語呂合わせ。この7品目をまんべんなく取り入れて、健康的な食生活、健康な体へとつなげていきましょう。</p>					
3日 ツナサラダ のり チーズ ウインナー2個 手巻き寿司 節分献立 吉野汁	4日 ゆかり和え ふくらぎのたつた揚げ ごはん 豚大根	5日 マカロニサラダ フライドチキン2個 マンハッタン クラムチャウダー ミルクロール	6日 冬野菜の ドライカレー ポテト スープ	7日 洋風炒り卵 かぼちゃの 米粉シチュー ミルクロール	
10日 チョコ クレープ チャーハン わかめ スープ	11日 建国記念の日	12日 白身魚の レモンソースからめ ごはん スープ カレー	13日 花野菜と チーズのサラダ 煮込みハンバーグ かぶの ポトフ バターロール	14日 加賀れんこんのきんぴら わかさぎ フリッター 2個 ごはん おでん	
17日 ピビンバ ワンタン スープ	18日 大豆と小魚の ごまからめ ごはん 鶏すき	19日 焼きそば(パン食) ミルクロール (おかず皿) フルーツヨーグルト	20日 ごぼうのごま和え セレクト給食 ★おからせんべい ★豆乳プリン ★たらフライ ★さけの香味揚げ わかめ ごはん 豚汁	21日 キャベツのソテー 豚肉の マーレードからめ 丸いもの クリームスープ ミルクロール	
24日 振替休日	25日 キャベツと ツナのサラダ 揚げパン ミートボール スープ	26日 加賀れんこんと鶏肉の 甘酢あんからめ ごはん かす汁	27日 うの花 さばの味噌煮 ごはん ちゃんこ うどん	28日 ひじきの ナムル 出し巻き卵 ジャジャン 豆腐	

2月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度1ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食品名						栄養価(100gあたり)	
				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)		小	中
				たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱく質が多い	むきつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い		
3 (月)	牛乳	すし ごはん	手巻き寿司 吉野汁 まんてん大豆	<u>こめ</u> さといも かたくりこ	マヨネーズ ごま	ウインナー ツナ どりにく まんてんだいず	<u>ぎゅうにゅう</u> のり チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん えのき はくさい ねぎ	655 25.8 33.9	831 30.5 31.5
4 (火)	牛乳	ごはん	ふくらぎのたつた揚げ ゆかり和え 豚大根	<u>こめ</u> かたくりこ さとう	あぶら	ふくらぎ <u>ぶたにく</u> やきとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん	しょうが キャベツ もやし だいこん こんにゃく	637 27.3 34.1	816 33.3 31.8
5 (水)	牛乳	ミルク ロール	フライドチキン マカロニサラダ マンハッタンクラムチャウダー	ミルクロール かたくりこ こむぎこ マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング オリーブあぶら	どりにく ベーコン あさり	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん トマト	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	601 29.1 34.3	768 37.9 33.5
6 (木)	牛乳	麦ごはん	冬野菜のドライカレー ポテトスープ	<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> だいすたんぱく どりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	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	601 25.2 25.3	778 31.7 22.8
7 (金)	牛乳	ミルク ロール	洋風炒り卵 かぼちゃの米粉シチュー	ミルクロール さとう <u>こめこ</u>	あぶら バター なまクリーム	<u>たまご</u> <u>ぶたにく</u> どりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u> かぼちゃ <u>ブロッコリー</u>	たまねぎ しめじ	600 27.8 39.0	750 34.5 38.0
10 (月)	牛乳	チャー ハン	わかめスープ チョコクレープ	<u>こめ</u> おおむぎ チョコクレープ	あぶら	ベーコン たまご <u>ぶたにく</u> もめんとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<u>こまつな</u> にんじん	にんにく たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ	612 18.9 34.4	756 23.0 31.8
12 (水)	牛乳	ごはん	白身魚のレモンソースからめ スープカレー	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう <u>さつまいも</u>	あぶら	ホキ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	たまねぎ レモン ねぎ キャベツ	610 23.5 25.2	785 29.3 23.0
13 (木)	牛乳	バター ロール	煮込みハンバーグ 花野菜とチーズのサラダ かぶのポトフ	バターロール さとう かたくりこ じゃがいも	ドレッシング	ハンバーグ どりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん <u>ブロッコリー</u>	カリフラワー たまねぎ かぶ キャベツ	603 29.0 34.5	752 36.3 33.8
14 (金)	牛乳	ごはん	わかさぎフリッター 加賀れんこんのさんびら おでん	<u>こめ</u> さとう	あぶら ごま ごまあぶら	わかさぎフリッター <u>ぶたにく</u> あぶらあげ うずらたまご さつまいも	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん いんげん	<u>れんこん</u> だいこん こんにゃく	593 21.8 31.3	769 26.7 29.1
17 (月)	牛乳	麦ごはん	ピビンバ ワンタンスープ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう ワンタン	ごまあぶら 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>	<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 もやし たまねぎ えのき キャベツ ねぎ	671 25.9 31.8	874 32.5 29.3
18 (火)	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> どりにく やきとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし	にんじん いんげん	こんにゃく はくさい ねぎ	640 28.8 26.9	825 35.9 24.9
19 (水)	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	しょうが たまねぎ キャベツ もやし みかん パイナップル もも ナタデココ バナナ	597 22.1 30.0	759 27.8 28.3
20 (木)	牛乳	わかめ ごはん	たらフライ さけの香味揚げ ごぼうのごま和え 豚汁 おからせんべい 豆乳プリン	<u>こめ</u> おおむぎ こむぎこ かたくりこ さとう さといも おからせんべい どうにゅうプリン	あぶら ごま	たらフライ さけ <u>ぶたにく</u> もめんとうふ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん	しょうが にんにく ごぼう きゅうり しめじ はくさい ねぎ	654 26.2 28.9	809 32.2 26.7
21 (金)	牛乳	ミルク ロール	豚肉のマーマレードからめ キャベツのソテー 丸いものクリームスープ	ミルクロール こむぎこ かたくりこ マーマレード <u>まるいも</u>	あぶら バター なまクリーム	<u>ぶたにく</u> どりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ キャベツ どうもろこし	646 31.5 36.4	808 38.9 35.8
25 (火)	牛乳	揚げパン	キャベツとツナのサラダ ミートボールスープ	ミルクコップ さとう <u>さつまいも</u>	あぶら ドレッシング	きなこと 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 どうもろこし だいこん たまねぎ	601 23.7 36.7	756 29.1 35.7
26 (水)	牛乳	ごはん	加賀れんこんと鶏肉の甘酢あん からめ かす汁	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも 酒粕	あぶら ごま	どりにく <u>ぶたにく</u> みそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが <u>れんこん</u> たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ	636 25.9 29.7	818 32.3 27.4
27 (木)	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 うの花 ちゃんこうどん	<u>こめ</u> さとう うどん	あぶら	さば みそ <u>ぶたにく</u> うのはな どりにく あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが ねぎ ごぼう こんにゃく ほししいたけ だいこん はくさい	616 28.3 31.1	782 34.5 29.1
28 (金)	牛乳	ごはん	出し巻き卵 ひじきのナムル ジャジャン豆腐	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	たまご あぶらあげ <u>ぶたにく</u> はっちようみそ	<u>ぎゅうにゅう</u> ひじき	にんじん	もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ <u>たけのこ</u> ほししいたけ ねぎ	605 25.2 30.8	775 31.1 28.6

*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。◎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2.2g、中学校2.8gです。