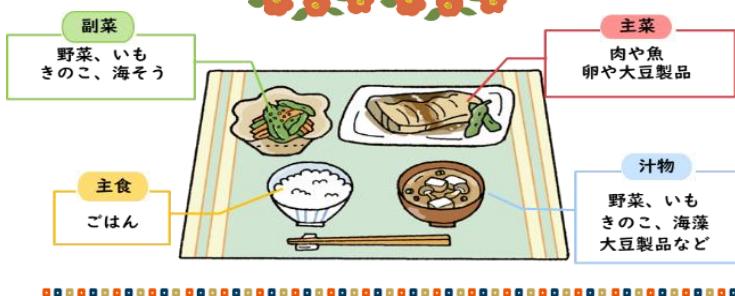


2月の給食だより



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。手洗いとうがいを行い、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



日本型食生活は、主食・主菜・副菜・汁物を基本とした食事スタイルです。様々な食品を組み合わせるため、理想的な栄養バランスといわれています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

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、西日本の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」



「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」をとりいれたデザート
豆乳プリン
- 豆乳プリン ★くだものとんじんのゼリー
- ごま酢和え
- ★豆乳プリン ★くだものとんじんのゼリー
- ★ぶりのたつた揚げ
- ★さけフライ
- ごはん
- 味噌汁
- さけフライ
- さ

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。能美市と小松市の一帯で栽培されています。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。

加賀丸いもは一つの種芋から一つしか実らず、手作業で栽培・収穫されます。

11月ごろに収穫された加賀丸いもは「毛むじり」と呼ばれる余分な根を切り取る作業が行われ、小さいはさみを使って丁寧に一本一本処理されます。



2月分給食献立もりつけ表

Iブロック

中学校

このマークがある日は献立に魚を使っています。骨に注意してよくかんで食べましょう。

小松市教育委員会

月	火	水	木	金		
今月の目標						
健康に良い食べ方をしよう						
2日	ヨーグルト れんこんチャーハン 坦々春雨スープ	3日 福神和え まんてん大豆 ごはん いわしの梅煮 豚汁 部分献立	4日 ひじきナムル かぼちゃシューマイ 2個 ごはん あさりのハ宝菜	5日 チーズサラダ 米粉バターパン 煮込みハンバーグ さつまいもスープ	6日 小松菜の炒めもの 若鶏のから揚げ 2個 ごはん 大根のうま煮	
9日	ピビンバ わかめスープ	10日 コーンサラダ ミルクロール あじのマスタードソース 丸いもの米粉クリームスープ ふるさと給食	11日 建国記念の日	12日 きんびらごぼう 出し巻き卵 ごはん ちゃんこうどん	13日 大豆と豚肉のべっこう煮 おかかふりかけ ごはん なめこの味噌汁	
16日	キャベツのこぶ和え しゃもの天ぷら 2個 ごはん 肉豆腐	17日 キャベツヒツナのソテー 揚げ米粉パン ミートボールスープ	18日 ごま酢和え ★豆乳プリン ★くだものとんじんのゼリー ★ぶりのたつた揚げ ★さけフライ ごはん 味噌汁	19日 根菜のドライカレー 野菜のスープ煮	20日 豚肉の生姜焼き ごはん かきたま汁	
23日	天皇誕生日		24日 茎わかめの炒めもの 照焼きキャベツくね ごはん 里いもの味噌汁	25日 豚肉じゃがいもの甘辛炒め たまごワンタンスープ ごはん	26日 白菜のゆかり和え さばの香味揚げ ごはん 車麩のおでん	27日 焼きそば パテロール フルーツヨーグルト

2月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 I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 kcal たんぱく質 g 脂 質 %)
		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のとなる食品 (あか)	おもに体の調子を整えるものと なる食品(みどり)	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	小	中	
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 はるめ かたりこ	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 じゃがいも	ごまあぶら	いわしめに ぶたにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ まんてんだいす	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 ごはん かばちゃシャーマイ ひじきマル あさりのハ宝菜	ごめ さとう かたりこ	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく あさり うずらたまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	かばちゃシャーマイ もしや きゅうり しょが たまねぎ たけのこ ほしいいただけ はくさい	599 24.7 26.9	772 30.5 24.7
5 (木)	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・パン さとう かたりこ 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 プロッコリー チングサンサイ	キャベツ たまねぎ	628 29.1 34.1	788 36.5 33.0
6 (金)	牛乳 ごはん 若鶴のから揚げ 小松菜の炒めもの 大根のうま煮	ごめ かたりこ 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 もしや こんにゃく だいこん たまねぎ ねぎ	630 25.0 34.3	832 32.2 33.2
9 (月)	牛乳 麦ごはん ビビンバ 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 きりぼんだいこん もしや たまねぎ キャベツ ねぎ	617 26.1 32.1	800 32.9 29.5
10 (火)	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 まるいも 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 プロッコリー	どうろこし キャベツ たまねぎ	592 28.0 35.9	753 35.9 35.7
12 (木)	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 さつまあげ 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 こんにゃく ほしいいただけ だいこん はくさい ねぎ	590 23.0 28.4	748 28.3 26.6
13 (金)	牛乳 ごはん おかかぶりかけ 大豆と豚肉のべっこう煮 なめこの味噌汁	ごめ かたりこ じゃがいも 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
16 (月)	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 こんにゃく たまねぎ はくさい ねぎ	601 24.5 31.1	750 29.1 27.6
17 (火)	牛乳 揚げ米粉 パン キャベツとツナのソテー ミートボールスープ	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 チングサンサイ	キャベツ たまねぎ どうろこし	603 24.4 35.4	749 30.2 35.0
18 (水)	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 くだものと にんじんのゼリー	ごめ かたりこ さとう じがいも さとう	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 もしや きゅうり たまねぎ えのき ねぎ	633 22.7 30.9	790 27.5 28.4
19 (木)	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 じゃがいも	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 じょが 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
20 (金)	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き かきたま汁	ごめ さとう かたりこ	あぶら	ぶたにく とりにく 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 もしや だいこん しめじ ねぎ	598 28.4 31.2	769 35.3 28.8
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 かたりこ さといも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく もめんとうふ 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	キャベツいいづくね こんにゃく だいこん ねぎ	621 21.9 37.0	786 26.2 34.1
25 (水)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め たまごワンタンスープ	ごめ じがいも さとう ワンタン かたりこ	あぶら	ぶたにく たまご ペークン	ぎゅうにゅう	にんじん チングサンサイ	たまねぎ えだまめ えのき	608 23.7 28.7	781 29.3 26.6
26 (木)	牛乳 ごはん さばの香味揚げ 白菜のゆかり和え 車麩のおでん	ごめ こむぎこ かたりこ くろまふ さとう	あぶら	さば さつまあげ うずらたまご	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 こんにゃく	612 25.2 32.5	785 30.6 29.6
27 (金)	牛乳 バター ロール 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 もしや 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

*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。