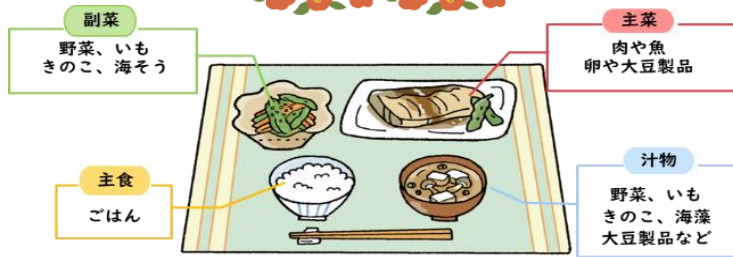




2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒い季節は風邪をひきやすく、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行しやすい季節です。手洗いとうがいをし、バランスの良い食事と十分な睡眠、適度な運動で毎日を元気に過ごしましょう。

## 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。

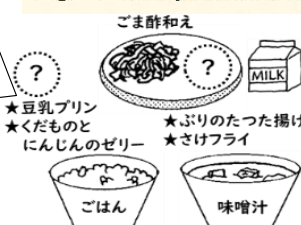
## セレクト給食

テーマ【まごわやさしい】

## まごわやさしい

「まごわやさしい」とは日本でも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



## 「まごわやさしい」をとりいれたおかず



## 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減らすという意味の「魔を減する」が「魔減(まめ)」となり、「豆」につながったと言われています。  
また、いわしの尾において鬼が寄り付かないとの考えから、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持つヤマモです。能美市と小松市の一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。

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「毛むしり」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

1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
<div>今月の目標</div> <h1>健康に良い食べ方をしよう</h1>				
2日	3日	4日	5日	6日
ヨーグルト れんこんチャーハン 坦々春雨スープ	福神和え いわしの梅煮 ごはん 豚汁 部分献立	ひじきナムル かばちゃんシューマイ 2個 ごはん あさりの八宝菜	チーズサラダ 煮込みハンバーグ 米粉バターパン さつまいもスープ	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	10日	11日	12日	13日
ビビンバ わかめスープ	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	建国記念の日	きんぴらごぼう 出し巻き卵 ごはん ちゃんこうどん	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	17日	18日	19日	20日
キャベツのこぶ和え ししやもの天ぷら 2個 ごはん 肉豆腐	キャベツとツナのソテー 揚げ米粉パン ミートボールスープ	セレクト給食 ★豆乳プリン ★くだもののにんじんのゼリー ★ぶりのたたき揚げ ★さけフライ ごはん 味噌汁	根菜のドライカレー 野菜のスープ煮	豚肉の生姜焼き ごはん かきたま汁
23日	24日	25日	26日	27日
天皇誕生日	まわかめの炒めもの 照焼きキャベツくね ごはん 里いもの味噌汁	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め ごはん たまごワンタンスープ	白菜のゆかり和え さばの香味揚げ ごはん 車麩のおでん	焼きそば バターロール 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 1ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食 品 名						定 量 (はいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g	
				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	しばうが多い	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		
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	<u>こめ</u> おおむぎ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ベーコン <u>たまご</u> <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> 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	<u>こめ</u> じゃがいも	ごまあぶら	いわしうめに <u>ぶたにく</u> あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u> まんてんだいず	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	キャベツ きゅうり ふくじんづけ 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	かぼちゃシューマイ ひじきナムル あさりの八宝菜	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	<u>ぶたにく</u> あさり うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u> ひじき	にんじん	かぼちゃシューマイ もやし きゅうり しょうが たまねぎ <u>たけのこ</u> ほししいたけ はくさい	599 24.7 26.9	772 30.5 24.7
5 (木)	牛乳	米粉パ ターバン	煮込みハンバーグ チーズサラダ さつまいもスープ	<u>こめこバターパン</u> さとう かたくりこ <u>さつまいも</u>	ドレッシング	ハンバーグ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん <u>ブロッコリー</u> チンゲンサイ	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	若鶏のか揚げ 小松菜の炒めもの 大根のうま煮	<u>こめ</u> かたくりこ さとう	あぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	こまつな にんじん	しょうが もやし こんにやく 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	<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> かまぼこ とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	617 26.1 32.1	800 32.9 29.5
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 <u>まるいも</u> <u>こめこ</u>	あぶら ドレッシング バター なまクリーム	あじ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>ブロッコリー</u>	どうもろこし 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	<u>こめ</u> さとう うどん	あぶら ごまあぶら	だしきたまご さつまあげ <u>ぶたにく</u> あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	ごぼう こんにやく 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
13 (金)	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	<u>こめ</u> かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	<u>だいず</u> <u>ぶたにく</u> あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	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	<u>こめ</u> 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	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも こんぶ	にんじん	キャベツ こんにやく 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	<u>こめこミルクパン</u> さとう ツナ <u>さつまいも</u>	あぶら	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 たまねぎ どうもろこし	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	<u>こめ</u> かたくりこ さとう じゃがいも どうにゅうプリン くだものとにんじんの ゼリー	あぶら ごま	ぶり さけフライ あぶらあげ 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 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
19 (木)	牛乳	麦ごはん	根菜のドライカレー 野菜のスープ煮	<u>こめ</u> おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく <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	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
20 (金)	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き かきたま汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら	<u>ぶたにく</u> <u>たまご</u> とりにく みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	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
24 (火)	牛乳	ごはん	照焼きキャベつくね 臺わかめの炒めもの 里いもの味噌汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ さといも	あぶら ごまあぶら ごま	<u>ぶたにく</u> もめんとうふ あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> くきわかめ	にんじん	キャベツいりつくね こんにやく 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 たまごワンスープ	<u>こめ</u> じゃがいも さとう ワンタン かたくりこ	あぶら	<u>ぶたにく</u> <u>たまご</u> ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	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	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ くるまふ さとう	あぶら	さば さつまあげ うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 こんにやく	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	<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 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

\*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。㊦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。