

2024 2月の給食だよ!

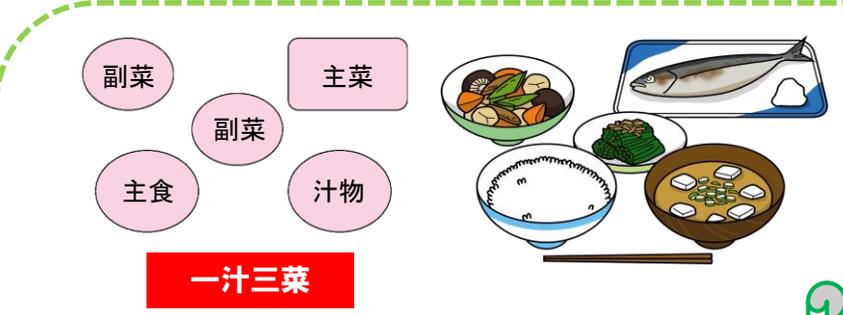


小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

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。

節分 2月3日

節分は、魔除け・鬼除けのために、軒先に糀（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



和食のすばらしさは

- 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みます。
- 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

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。

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!

「まごわ や さしい」
をとりいれたデザート

★うの花揚げ

★やさいとくだものゼリー

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

わかめご飯 打ち豆入りごま汁

「まごわ や さしい」
をとりいれたおかず

★さばの香味揚げ

★たらフライ



2月分給食献立もりつけ表

3ブロック 中学校	火	水	木	金
<p>今月の目標</p> <p>体にいい食べものを知ろう</p>			<p>1日 焼き肉</p> <p>ごはん さつま汁</p>	<p>2日 福神和え</p> <p>節分豆 いわしのかば焼き</p> <p>ごはん すまし汁</p>
<p>5日 ツナとにんじんの和え物</p> <p>かぼちゃシューマイ 2個</p> <p>ごはん 豆腐と春雨の中華煮</p>	<p>6日 和風スパゲティ</p> <p>ミルクロール (おかず皿)</p> <p>ハムサラダ</p>	<p>7日 磯和え</p> <p>ししゃものごま天ぷら 2個</p> <p>ごはん 大根と里芋の煮物</p>	<p>8日 冬野菜のドライカレー</p> <p>野菜スープ</p>	<p>9日 鶏肉のレモンソースからめ</p> <p>ミルクロール</p> <p>ポークビーンズ</p>
<p>12日 振替休日</p>	<p>13日 ひじきナムル</p> <p>春巻き</p> <p>ごはん 八宝菜</p>	<p>14日 ごま酢和え</p> <p>出し巻き卵</p> <p>ごはん 韓国風肉じゃが</p>	<p>15日 焼きそば</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>ミルクロール (おかず皿)</p>	<p>16日 小松菜のソテー</p> <p>デザート ?</p> <p>★うの花揚げ ★やさいとくだものゼリー</p> <p>★さばの香味揚げ ★たらフライ</p> <p>わかめごはん 打ち豆入りごま汁</p>
<p>19日 カラフルサラダ</p> <p>煮込みハンバーグ</p> <p>バターロール かぼちゃポタージュ</p>	<p>20日 大根サラダ</p> <p>チーズ</p> <p>チャーハン 中華スープ</p>	<p>21日 タルタルサラダ</p> <p>鮭のから揚げ</p> <p>ミルクロール カレーポトフ</p>	<p>22日 豚肉とれんこんの炒めもの</p> <p>かき揚げ</p> <p>ごはん ちゃんこうどん</p>	<p>23日 天皇誕生日</p>
<p>26日 ピビンバ</p> <p>わかめスープ</p>	<p>27日 大豆と小魚のごまからめ</p> <p>ごはん 鶏すき</p>	<p>28日 キャベツとツナのサラダ</p> <p>揚げ米粉パン</p> <p>ミートボールスープ</p>	<p>29日 豚肉のじゃがいため</p> <p>あじのねぎだれ</p> <p>ごはん とり野菜汁</p>	