

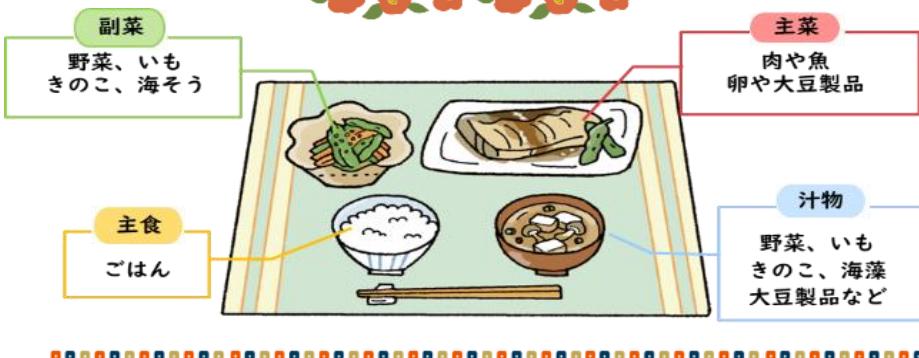
2月の給食だより



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。

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」
をとりいたれたデザート
豆乳プリン
くだものとにんじんのゼリー



「まごわやさしい」
をとりいたれたおかず
ぶりのたつた揚げ
さけフライ

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やマイモです。能美市と小松市のおよそ栽培されています、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。



2月分給食献立もりつけ表

3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

体にいい食べ物を知ろう



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 豚汁 節分献立	4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	5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	6日	ひじきナムル かぼちゃシューマイ 2個 ごはん あさりの八宝菜
9日	きんぴらごぼう 出し巻き卵 ごはん ちゃんこうどん	10日	大豆と豚肉のべっこ煮 おかかふりかけ ごはん なめこの味噌汁	11日	建国記念の日	12日	ピビンバ わかめスープ	13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
16日	MILK 根菜のドライカレー 野菜のスープ煮	17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	18日	豚肉の生姜焼き 揚げ米粉パン かきたま汁	19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	20日	ごま和え ★豆乳プリン ★くだものとにんじんのゼリー ★ぶりのたつた揚げ ★さけフライ ごはん 味噌汁 セレクト給食
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	焼きそば バターロール フルーツヨーグルト	26日	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	27日	白菜のゆかり和え さばの香味揚げ 車麩のおでん