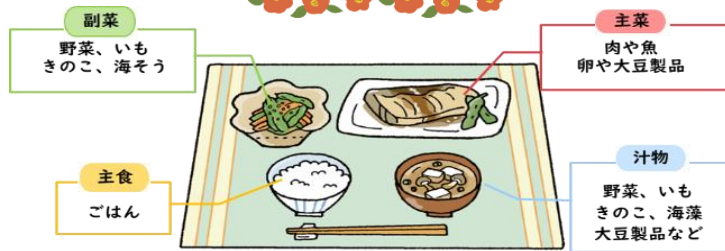


2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒い季節は風邪をひきやすく、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行しやすい季節です。手洗いとうがいをし、バランスの良い食事と十分な睡眠、適度な運動で毎日を元気に過ごしましょう。

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

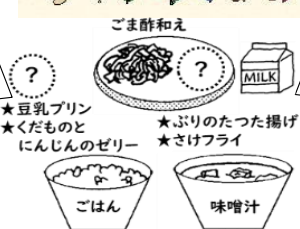
テーマ【まごわやさしい】

まごわやさしい

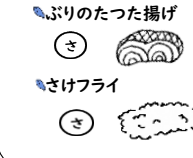
「まごわやさしい」とは日本で昔から食べられてきた体に良い食べ物の語呂合わせです。

「まごわやさしい」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



「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、いわしのおいしさを鬼が奪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ママイモです。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

2ブロック

中学校 火 水 木 金 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 正しい箸の使い方 正しい箸の使い方 正しい箸の使い方				
2日 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	3日 福神和え まんてん大豆 いわしの梅煮 ごはん 豚汁	4日 にんじんと小松菜のごま和え 松岡中学校 特別給食 【1年生鈴木さん 卒業献立】 鶏肉のトマト味噌 根菜たっぷりけんちん汁 ごはん	5日 ひじきナムル かぼちゃシューマイ ごはん あさりの八宝菜	6日 ヨーグルト れんこんチャーハン 坦々春雨スープ
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 ビビンバ わかめスープ	11日 建国記念の日	12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	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 キャベツのこぼれえ ししゃもの天ぷら 2個 ごはん 肉豆腐	17日 豚肉の生姜焼き ごはん かきたま汁	18日 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	19日 ごま酢和え 豆乳プリン くだものにとにんじんのゼリー ごはん 味噌汁	20日 根菜のドライカレー 野菜のスープ煮
23日 天皇誕生日	24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	25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	26日 焼きそば バターロール フルーツヨーグルト	27日 茎わかめの炒めもの 照焼きキャベツつくね ごはん 里いもの味噌汁

2月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 2ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食 品 名						量 値(4月1日付) 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	たんばくしつが多い	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	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>こめこバターバン</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
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 ぶくじんづけ 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	鶏肉のとまと味噌 にんじんと小松菜のごま和え 根菜たっぷりけんちん汁	<u>こめ</u> かたくりこ さとう	あぶら すりごま ごまあぶら	とりにく あぶらあげ もめんどうふ みそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	こまつな にんじん トマト	しょうが ごぼう もやし 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
5 (木)	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
6 (金)	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
9 (月)	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	だしまたまご 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 こんにゃく 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
10 (火)	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 どうふ	<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
12 (木)	牛乳	ミルク ロール	あじのマस्ट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
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 キャベツのごぶ和え 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 やきどうふ	<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	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
18 (水)	牛乳	揚げ米粉 パン	キャベツとツナのソー ミートボールスープ	<u>こめこミルクパン</u> さとう <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
19 (木)	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 さとう どうにゅうプリン くだものどにんじんの 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
20 (金)	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> だいいずたんばく 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
24 (火)	牛乳	ごはん	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め たまごワフタンスープ	<u>こめ</u> じゃがいも さとう ワフタン 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
25 (水)	牛乳	ごはん	さばの香味揚げ 白菜のゆかり和え くるまふのおでん	<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 こんにゃく	612 25.2 32.5	785 30.6 29.6
26 (木)	牛乳	バター ロール	焼きそば フルーツヨーグルト	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	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
27 (金)	牛乳	ごはん	照焼きキャベつくね 荳わかめの炒めもの 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> もめんどうふ 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 こんにゃく だいこん ねぎ	621 21.9 37.0	786 26.2 34.1

*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。