

# 2023 2月の給食だよ



小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

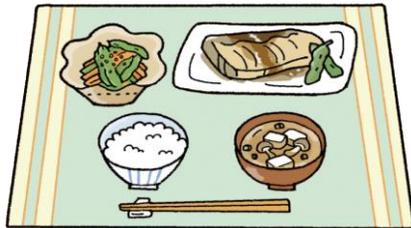
2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。外から帰ってきたら手洗いとうがいをしっかりと、風邪などを予防しましょう。元気に過ごすためには、食事・運動・休息が大切です。寒い日には温かい食事をとり、体を動かしたり、しっかり休息をとったりしましょう。



## 日本型食生活

日本型食生活とは、肉や魚、卵や大豆製品、野菜などさまざまな食品を組み合わせることで食べることです。

野菜、いも  
きのこ、海そう



肉や魚  
卵や大豆製品

ごはん

汁物

和食の基本は、ごはんと汁物に、おかずを2、3種類を組み合わせます。汁物は具たくさんにすると栄養バランスがとれます。

## 和食はユネスコ無形文化遺産

一汁三菜を基本とする日本の食事は理想的な栄養バランスと言われています。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でき、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

今月の行事

節分



節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。

ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」を玄関の入口に飾る習慣が残っているところもあります。やいかがしや豆まきには、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。

※ 節分の献立：牛乳・ごはん・いわしのかば焼き  
キャベツとにんじんのソテー・すまし汁・節分豆

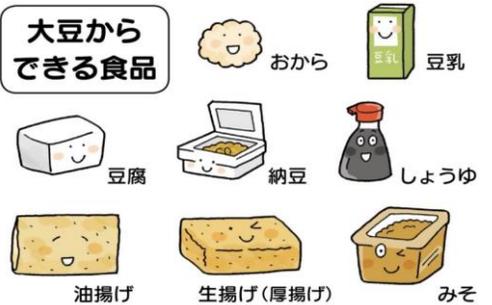


## 大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。その他、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。

また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

大豆から  
できる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

地域で生産している  
食材を積極的に  
食卓にとり入れ  
ましょう！



給食で味わう小松の旬の味  
ふるさとごまつ☆おいしいじまん☆

小松菜



小松菜のハウス栽培の様子

小松市では、春から秋にトマトやきゅうりを栽培していたハウスで、冬に小松菜やほうれん草を栽培しています。

※ セレクト給食の日に「小松菜のごま炒め」を提供します。

## 2月分給食献立もりつけ表

1ブロック

中学校

小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

月	火	水	木	金
<p>冬野菜を食べて風邪に負けない体を作ろう</p>		<p>1日</p> <p>3年私立入試・給食なし</p> <p>そば丼</p>	<p>2日 花野菜のサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>バターロール</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>3日</p> <p>キャベツとにんじんのソテー</p> <p>節分豆</p> <p>いわしのかば焼き</p> <p>ごはん</p> <p>すまし汁</p>
<p>6日 ごま酢和え</p> <p>きびなご天ぷら 3個</p> <p>ごはん</p> <p>鶏すき</p>	<p>7日 白身魚のケチャップからめ</p> <p>キャロットパン</p> <p>ABCマカロニのミルクスープ</p>	<p>8日 ひじきの炒り煮</p> <p>若鶏の塩こうじから揚げ 2個</p> <p>ごはん</p> <p>里いもの味噌汁</p>	<p>9日 ポークウィンナー 2本</p> <p>ミルクロール (おかず皿)</p> <p>焼きそば (パン皿)</p> <p>カッターチーズ和え</p>	<p>10日</p> <p>冬野菜のドライカレー</p> <p>たまごスープ</p>
<p>13日 和風スパゲティ (パン皿)</p> <p>バターロール (おかず皿)</p> <p>れんこんサラダ</p>	<p>セレクト給食</p> <p>14日 小松菜のごま炒め</p> <p>★きなのおはき ★ふくらぎの たつた揚げ</p> <p>★やさいとくだものゼリー ★さけフライ</p> <p>わかめごはん</p> <p>打ち豆入り豚汁</p>	<p>15日 ブロッコリーサラダ</p> <p>煮込みハンバーグ</p> <p>ミルクロール</p> <p>冬野菜の米粉クリームスープ</p>	<p>16日 大豆と小魚のごまからめ</p> <p>野菜と雑穀のふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>肉おでん</p>	<p>17日 ホイコーロー</p> <p>チャーハン</p> <p>中華スープ</p>
<p>20日 にんじんのバターきんぴら</p> <p>さわらフライ</p> <p>ごはん</p> <p>さつま汁</p>	<p>21日</p> <p>ピビンパ</p> <p>わかめスープ</p>	<p>22日 キャベツのごぶ和え</p> <p>チーズ</p> <p>出し巻き卵</p> <p>ごはん</p> <p>カブッキーのかまぼこ 1枚のせる</p> <p>小松うどん (ちゃんこ)</p>	<p>23日</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24日 ツナポテト</p> <p>揚げ米粉パン</p> <p>肉団子のカレースープ</p>
<p>27日 はるさめの中華和え</p> <p>かぼちゃシューマイ 2個</p> <p>ごはん</p> <p>八宝菜</p>	<p>28日</p> <p>おからの炒り煮</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>ごはん</p> <p>吉野汁</p>	<p>今月の目標</p> <p>食事で風邪対策をしよう</p> <p>免疫力を高める食生活をしよう</p>		