

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く、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、軒先に柀（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

副菜

主菜

副菜

汁物

主食

汁物

一汁三菜

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。

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

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

「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

「まごわ や さしい」は、体によい食べ物の頭文字をとって、覚えやすくしたものです。

2月分給食献立もりつけ表

1ブロック 月	中学校 火	水	木	金
<p>今月の目標</p> <p>和食の素晴らしさを受け継ごう 免疫力を高める食生活を行おう</p>				
5日 ツナとにんじんの和え物 かぼちゃシューマイ 2個 ごはん 豆腐と春雨の中華煮	6日 冬野菜のドライカレー ごはん 野菜スープ	7日 和風スパゲティ ミルクロール (おかす皿) ハムサラダ	8日 磯和え ごはん しゃものごまつぶら 2個 大根と里芋の煮物	9日 鶏肉のレモンソースからめ ミルクロール ポークビーンズ
12日 振替休日	13日 ごま酢和え ごはん 出し巻き卵 韓国風肉じゃが	14日 小松菜のソテー セレクト給食 ★うの花揚げ ★やさいとくだものゼリー ごはん わかめごはん 打ち豆入りごま汁	15日 ひじきナムル ごはん 春巻き 八宝菜	16日 焼きそば ミルクロール (おかす皿) フルーツヨーグルト
19日 大根サラダ チーズ チャーハン 中華スープ	20日 タルタルサラダ ごはん 鮭のから揚げ ミルクロール カレーポトフ	21日 豚肉とれんこんの炒めもの ごはん かき揚げ ちゃんこうどん	22日 カラフルサラダ ごはん 煮込みハンバーグ バターロール かぼちゃポタージュ	23日 天皇誕生日 雪だるま
26日 キャベツとツナのサラダ 揚げ米粉パン ミートボールスープ	27日 ピピンパ ごはん わかめスープ	28日 大豆と小魚のごまからめ ごはん 鶏すき	29日 豚肉のじゃがいも ごはん あじのねぎだれ とり野菜汁	節分 おにぎり