

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。

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ばすという意味の「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、いわしのにおいで鬼が寄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特徴に持つヤマモです。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。



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」とは日本でも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

- 豆乳プリン
- ★くだもののにんじんのゼリー

ごま酢和え

- ★豆乳プリン
- ★くだもののにんじんのゼリー
- ★ぶりのたつた揚げ
- ★さけフライ

「まごわやさしい」をとりいれたおかず

- ★ぶりのたつた揚げ
- ★さけフライ

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							
風邪を予防しよう							
2日	3日	4日	5日	6日			
 ヨーグルト	 福神和え	 チーズサラダ	 小松菜の炒めもの	 ひじきナムル			
 れんこんチャーハン	 まんてん大豆	 煮込みハンバーグ	 若鶏のから揚げ 2個	 かぼちゃシューマイ 2個			
 坦々春雨スープ	 ごはん	 米粉バターパン	 ごはん	 ごはん			
	 豚汁	 さつまいもスープ	 大根のうま煮	 あさりの八宝菜			
9日	10日	11日	12日	13日			
 きんぴらごぼう	 大豆と豚肉のべっこう煮	 建国記念の日	 ピビンバ	 コーンサラダ			
 出し巻き卵	 おかかふりかけ		 わかめスープ	 あじのマスタードソース			
 ごはん	 ごはん		 ふくらみスープ	 ミルクロール			
 ちゃんこうどん	 なめこの味噌汁		 ふくらみスープ	 丸いもの米粉クリームスープ			
16日	17日	18日	19日	20日			
 根菜のドライカレー	 キャベツのごぼう和え	 豚肉の生姜焼き	 キャベツとツナのソテー	 ごま酢和え			
 野菜のスープ煮	 ししゃもの天ぷら 2個	 かきたま汁	 揚げ米粉パン	 セレクト給食			
	 ごはん	 ごはん	 ミートボールスープ	 ★豆乳プリン			
	 肉豆腐			 ★くだもの にんじんのゼリー			
23日	24日	25日	26日	27日			
 天皇誕生日	 茎わかめの炒めもの	 焼きそば	 豚肉とじゃがいもの 甘辛炒め	 白菜のゆかり和え			
	 照焼きキャベつくね	 バターロール	 ごはん	 さばの香味揚げ			
	 ごはん	 フルーツヨーグルト	 たまご ワンダースープ	 ごはん			
	 里いもの味噌汁			 車麩のおでん			

2月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 3ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食 品 名				栄養価(1人1食分) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g	
				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)	
				たんすいかぶつが多い	しばうが多い	たんぱくしが多い	むきしが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い
2 (月)	牛乳	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
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
4 (水)	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>こめこバターパン</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
5 (木)	牛乳	ごはん	若鶏のから揚げ 小松菜の炒めもの 大根のうま煮	<u>こめ</u> かたくりこ さとう	あぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	こまつな にんじん	しょうが もやし こんにやく だいこん たまねぎ ねぎ
6 (金)	牛乳	ごはん	かぼちゃシュマイ 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
9 (月)	牛乳	ごはん	出し巻き卵 きんぴらごぼう ちゃんごうどん	<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 こんにやく ほししいたけ だいこん はくさい ねぎ
10 (火)	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</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
12 (木)	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 きりばしだいこん もやし たまねぎ キャベツ ねぎ
13 (金)	牛乳	ミルク ロール	あじのマスタードソース 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</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
16 (月)	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> だいいずたんぱく とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん トマト	しょうが たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん りんご キャベツ
17 (火)	牛乳	ごはん	ししゃもの天ぷら キャベツのこぶ和え 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 こんにやく たまねぎ はくさい ねぎ
18 (水)	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
19 (木)	牛乳	揚げ米粉 パン	キャベツとツナのソテー 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
20 (金)	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 どうにゅうプリン くだものとにんじんの 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
24 (火)	牛乳	ごはん	照焼きキャベつくね 茎わかめの炒めもの 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 こんにやく だいこん ねぎ
25 (水)	牛乳	バター ロール	焼きそば フルーツヨーグルト	バターロール ちゅうかめん	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
26 (木)	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
27 (金)	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 こんにやく

*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。