



2月に入り、3日には「立春」で暦の上では春を迎えます。  
しかし、寒さはこれからが本番です。寒く乾燥した日が続きやすいので、かぜやインフルエンザの流行にまだまだ気を抜けません。  
「生活リズムを整える」「睡眠を十分にとる」「体をよく動かす」「バランスのとれた食事をしっかりとる」などに気をつけ、元気に過ごしましょう。

## 給食予定献立

【★2月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉 ★ハタハタ ★ねぎ ★能登牛  
◇大根 ◇里芋 ◇白菜 ◇ほうれん草 ◇小松菜 ◇ブロッコリー ◇デコボン

令和3年 2月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <小学校>
1日 月	ごはん いかのチリソースかけ 野菜のナムル 中華コーンスープ	卵	米 いか天(アレ無) ねぎ にんにく しょうが 大豆油 砂糖 サラダ油 ほうれん草 にんじん 切干大根 ごま ごま油 砂糖 コーン 卵 たけのこ 豆腐 みつば 片栗粉	<いか> いかは、日本の近くの海にいますものだけでも約130種類以上います。種類によっては捕れる場所も違います。よく食べられているスルメイカは、夜に魚をおびき寄せる光を放って漁をします。いかが吐く黒いスミは、敵から身を守るためです。	E 661 kcal P 12.0 % F 27.0 % Ca 404 mg NaCl 1.7 g
2日 火	ごはん いわしのかば焼き 白菜とチキンのレモンマヨあえ じゃがいもと小松菜のみそ汁 福豆	魚	米 いわし 片栗粉 米粉 しょうが ごま 大豆油 砂糖 白菜 鶏肉 きゅうり にんじん レモン マヨネーズ じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 油揚げ みそ うるめ節(魚) 大豆	<節分> 節分には、トゲのある「柊」や臭いの強い「イワシ」を戸口に飾ったり、豆まきをしたりして、鬼を追い払います。「鬼」というのは、悪い病気や邪気を表します。豆をまくのは、悪いものに勝つ強い力があると信じられていたためです。	E 770 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 359 mg NaCl 2.6 g
3日 水	根菜カレー ハタハタのから揚げ ひじきの彩りサラダ	魚	米 白麦 玉ねぎ 豚肉 じゃがいも にんじん れんこん ごぼう カリフラワー にんにく しょうが りんご チーズ カレールウ サラダ油 ハタハタのから揚げ(魚) 大豆油 キャベツ きゅうり コーン にんじん ひじき ごま油 砂糖	<早寝・早起き・朝ごはん> 朝・昼・夜のリズムが順調だと、勉強や運動もしっかりと行えるので、早寝・早起きを心がけましょう。また、朝ごはんは、頭と体を目覚めさせ、体が活動モードになるスイッチです。しっかり食べましょう。	E 730 kcal P 13.0 % F 30.0 % Ca 364 mg NaCl 3.2 g
4日 木	ごはん デミグラスソースハンバーグ れんこんとさつまいもの揚げサラダ とり野菜みそ汁 ファイバーヨーグルト	魚	米 ハンバーグ(アレ無) 玉ねぎ トマト 砂糖 サラダ油 さつまいも れんこん 赤パプリカ さやいんげん コーン 玉ねぎ 大豆油 砂糖 白菜 豆腐 鶏肉 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく みそ 砂糖 うるめ節(魚) ファイバーヨーグルト(アレ無)	<れんこん> 「れんこん」は「ハス田」と呼ばれる粘土質の土で育ち、粘り気のある泥の中からかき出すようにして収穫されます。どの「れんこん」にも、必ずあるのが穴です。この穴は土の中で、地上の葉から空気を取り込む役割をしています。	E 729 kcal P 15.0 % F 26.0 % Ca 397 mg NaCl 2.3 g
5日 金	白ごまトースト チーズイン肉団子 りんごサラダ ミネストローネ		ミルク食パン ごま 練乳 バター 砂糖 チーズイン肉団子(アレ無) りんご キャベツ きゅうり コーン ハム 砂糖 サラダ油 大根 玉ねぎ マカロン じゃがいも にんじん トマト セロリー オリーブ油 砂糖	<ごま> ごまは、中国では薬としても使われています。ごま一粒は小さいですが、様々な栄養が含まれているからです。特に、骨を作るカルシウムや、血液を作る鉄などが豊富に含まれています。	E 784 kcal P 13.0 % F 33.0 % Ca 476 mg NaCl 3.0 g
8日 月	ごはん ししゃもフライ キャベツのごま酢あえ 豆乳鍋	魚・魚卵	米 ししゃもフライ(魚・魚卵) 大豆油 キャベツ 小松菜 もやし 油揚げ ごま 砂糖 白菜 豆腐 豆乳 豚肉 にんじん しめじ ニラ にんにく しょうが みそ 砂糖 うるめ節(魚)	<豆乳> 豆乳は、大豆からできています。大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰め、布でこすと豆乳ができます。見た目は牛乳と似ていますが、牛乳とちがう脂肪分が少ないです。そして、原料は大豆なので、体をつくるタンパク質がたっぷり含まれています。	E 726 kcal P 17.0 % F 31.0 % Ca 492 mg NaCl 2.7 g
9日 火	ミルクロール オムレツのミートソースがけ 大豆入りポテトサラダ 豆腐とごぼうのスープ	卵	ミルクロール オムレツ(卵) 玉ねぎ 豚肉 小麦粉 砂糖 サラダ油 じゃがいも にんじん きゅうり 大豆 チーズ レモン マヨネーズ 豆腐 小松菜 ごぼう にんじん えのきたけ	<じゃがいものビタミンC> 皮膚、のど、鼻の粘膜や血管壁を丈夫にする働きをするビタミンC。じゃがいもやさつまいもにも、野菜、果物に負けないくらいのビタミンCが豊富に含まれています。加熱すると壊れやすいビタミンCですが、じゃがいもに含まれるビタミンCは壊れにくい性質があります。	E 579 kcal P 17.0 % F 40.0 % Ca 372 mg NaCl 2.8 g
10日 水	ごはん チキンチキンごぼう ブロッコリーの彩りあえ ごま汁 デコボン	魚 里芋・魚	米 鶏肉 ごぼう 片栗粉 大豆油 砂糖 ブロッコリー きゅうり コーン かにかまぼこ(魚) チーズ 砂糖 サラダ油 里芋 大根 小松菜 油揚げ にんじん ごま みそ うるめ節 デコボン	<チキンチキンごぼう> チキンチキンごぼうは、山口県の給食の人気メニューです。山口県の小学校で家庭オリジナルの料理をとり入れようと各家庭から募集したところ、応募の中にチキンチキンごぼうがあり、給食に出て人気となったそうです。	E 708 kcal P 14.0 % F 28.0 % Ca 378 mg NaCl 2.0 g
11日 木	建国記念日				
12日 金	キャロットパン ハートのコロッケ おじゃこと小松菜の骨太サラダ コンソメジュリアン	魚	キャロットパン ハートのコロッケ 大豆油 小松菜 れんこん きゅうり にんじん しらす干し オリーブ油 砂糖 玉ねぎ にんじん えのきたけ ピーマン	<チョコレート> チョコレートは、カカオという実から作られます。実は、チョコレートには脳の集中力を高めたり、リラックス効果のある栄養が含まれています。疲れた時に食べるとホッとするのは、そのためですね。しかし、砂糖や油分も多く含まれています。	E 616 kcal P 12.0 % F 36.0 % Ca 457 mg

	チョコプリン	チョコプリン(アレ無)	るので、食べすぎには注意です。	NaCl 2.6 g
--	--------	-------------	-----------------	------------





豆、ミネソラ、長物種社ワタノ豆のよう。  
しかし、豆のままでは食べることができない  
ので、加工してさまざまな大豆加工製品が  
作られています。

