



給食だより



令和7年2月 白山市立蝶屋小学校



2月「すききらいをなくそう」

こよみのうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きます。空気が乾燥しているため、インフルエンザウイルスや、コロナウイルス等の感染症予防のため、手洗い、うがいをしっかり行き、バランスの良い食事や睡眠を十分にとりましょう。

今年の節分は2月2日です。「福は内、鬼は外」。節分は立春の前、冬が終わって春に移るという季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。大豆や大豆から作られる食品を毎日の食生活に上手に取り入れ、健康をおびやかす鬼たちを寄せ付けないようにしましょう。

きらいな食べ物がすきになる魔法

- ① 目で見て挨拶をする。 「こんにちは」
- ② においをかいでみる。 「クンクン」
- ③ なめてみる。 「ペろペろ」
- ④ ちょっとだけ、かじってみる。 「ガリツ」
- ⑤ ひとくちだけ、食べてみる。 「ガブリ」

その後100回食べれば、すききらいがなおります!



すききらいをつづけると…

- ◆病気にかかりやすくなる
- ◆成長がおそくなったりする

世界のジオパーク給食 2/14 長崎県島原半島



■長崎県民のソウルフード、トルコライスが登場します。ターメリックライスとスパゲッティ、とんかつを一皿に盛り付けたボリュームのある一品です。長崎県ではいろいろなお店で食べられています。

お話をうかがったした料理 2/21 へんしんレストラン

あるレストランのメニューにはふしぎな料理ばかり! 店員さんが、へんてこな名前の料理を何度もくりかえして言うと、みんなを幸せにするステキな料理が登場します。言葉あそびがいっぱいてくる「へんしんシリーズ」のひとつです。どんな料理なのかあててみてくださいね。



文・絵:あきやまだだし
(金の星社)

2月学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー たんぱく質 脂質 行食等		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	
3	月	白ごはん	牛乳	いわしフライ ごぼうとひじきのサラダ 節分汁	牛乳 いわし ひじき ロースハム	ぶた肉 大豆 みそ	白ごはん てんぶら粉 パン粉 あぶら	さとう ごま ごま油 たまごなしヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり だいこん	たまねぎ ねぎ	
4	火	白ごはん (減)	牛乳	春巻き ナムル 辛みそラーメン	牛乳 はるまき ぶた肉 みそ	赤だしみそ ロースハム 大豆ミート	白ごはん さとう ごま ごま油	デミラーメン あぶら	もやし にんじん きゅうり はくさい	ホールコーン しょうが にんにく ねぎ	
5	水	白ごはん	牛乳	ポテトミートグラタン 野菜のスープ煮	牛乳 とり肉 チーズ ぶた肉	ベーコン 大豆ミート	白ごはん じやがいも あぶら さとう	パン粉	たまねぎ にんにく にんじん セロリ	だいこん キャベツ トマト	
6	木	白ごはん	牛乳	大豆としらすの揚げ煮 みそおでん	牛乳 大豆 あつあげ ちぎりあげ	こんぶ ちりめんじやこ うずらたまご あぶら	白ごはん かたくりこ さとう みそ	さといも	だいこん にんじん こんにゃく	640 Kcal 26 g 24 g	
7	金	麦ごはん (増)	牛乳	ポークカレー フルーツカクテル	牛乳 ぶた肉 スキムミルク チーズ	麦ごはん あぶら こむぎこ バター	ゼリー さとう じゃがいも カレールウ	にんにく トマト もも缶 みかん缶 パイン缶	733 Kcal 21 g 21 g		
10	月	さくら麦ごはん	牛乳	こぎつねごはん ぎょうざ めった汁	牛乳 とり肉 ぎょうざ ぶた肉	うすあげ みそ	さくら麦ごはん あぶら さとう さつまいも		にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ こんにゃく	714 Kcal 27 g 26 g	
11	火	建国記念の日								Kcal g g 建国記念の日	
12	水	白ごはん	牛乳	鯖のソース煮 はりはり漬け あつたか汁	牛乳 さば しおこんぶ ベーコン	みそ	白ごはん さとう ごま ごま油	バター じゃがいも	しょうが にんじん こまつな きりはしだいこん	たまねぎ はくさい ねぎ	
13	木	白ごはん	牛乳	フライドチキン ほうれんそうのサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 ロースハム あさり	ベーコン スキムミルク ロースハム あぶら	白ごはん かたくりこ こめこ あぶら	オリーブ油 じゃがいも バター 生クリーム	にんにく ほうれんそう キャベツ ホールコーン	712 Kcal 28 g 29 g	
世界のジオパーク給食『長崎県島原半島』											
14	金	ターメリックライス	牛乳	トルコライス とんかつ ナポリタン コンソメジュリアン	牛乳 ヒレカツ ベーコン ロースハム	ターメリックライス スパゲティ あぶら	白ごはん バター	にんじん たまねぎ トマト	キャベツ ピーマン	620 Kcal 21 g 21 g ジオパーク給食	
17	月	白ごはん	牛乳	豚肉と野菜の黒酢あん コーンかき玉スープ	牛乳 ぶた肉 きぬこしうふ たまご	白ごはん あぶら かたくりこ 黒糖		しょうが にんにく たまねぎ たまご	ホールコーン ねぎ 赤ピーマン クリーミーコーン缶	653 Kcal 30 g 18 g	
18	火	白ごはん (減)	牛乳	メンチカツ 青菜のチーズおかか和え きつねうどん	牛乳 メンチカツ チーズ うすあげ	糸がつお	白ごはん さとう あぶら うどん		キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	干しいたけ ねぎ	659 Kcal 25 g 21 g
19	水	麦ごはん (減)	牛乳	あんかけチャーハン ヨーグルト	牛乳 ロースハム ぶた肉 ヨーグルト	あさり うずらたまご ごま油 かたくりこ	麦ごはん あぶら ごま油 かたくりこ		にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	たまご 干しいたけ はくさい にんじん	595 Kcal 23 g 19 g
20	木	白ごはん	牛乳	竹輪チーズ天 煮豆 鶏野菜汁	牛乳 ちくわ チーズ とり肉	もめんどうふ みそ	白ごはん てんぶら粉 あぶら きんときまめ	マロニー さとう ごま油	にんじん にんにく はくさい ねぎ		653 Kcal 30 g 18 g
お話からとびだした料理『へんしんレストラン』											
21	金	白ごはん	牛乳	カリカリベーコンサラダ ビーフシチュー	牛乳 ベーコン 牛肉 スキムミルク	白ごはん あぶら さとう じやがいも	こむぎこ バター ハヤシルウ	キャベツ トマト ホールコーン ぶなしめじ	にんじん トマト たまねぎ	723 Kcal 23 g 29 g おはなし給食	
24	月	振替休日								Kcal g g 振替休日	
25	火	白ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ ほうれん草のソテー けんちん汁	牛乳 牛肉 大豆ミート 豆乳	ベーコン とり肉 パン粉 さとう かたくりこ	白ごはん ごま油 あぶら はるさめ	たまねぎ ごぼう にんじん ホールコーン	ごぼう こんにゃく ほうれんそう にんじん	657 Kcal 29 g 25 g	
26	水	麦ごはん	牛乳	ビビンバ 春雨キムチスープ	牛乳 ぶた肉 きんしたまご とり肉	あさり	麦ごはん あぶら さとう ごま油	ごま はるさめ	にんにく もやし きりはしだいこん にんじん	613 Kcal 25 g 19 g	
27	木	白ごはん	牛乳	ホキの石垣フライ ポテトサラダ とうふのみぞ汁	牛乳 ホキ みそ	わかめ	白ごはん てんぶら粉 パン粉 あぶら	ごま じゃがいも たまごなしヨネーズ さとう	ホールコーン えのきたけ きゅうり にんじん たまねぎ	647 Kcal 29 g 22 g	
28	金	バターライス (減)	牛乳	オムライス 大根のクリーム煮	牛乳 とり肉 オムライスシート ぶた肉	スキムミルク	麦バターライス あぶら さとう こめこ	バター 生クリーム	だいこん にんじん ホールコーン はくさい	634 Kcal 25 g 21 g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載しております。

食塩量 2月平均2.3g

