



# 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い、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。

### きれいな食べ物がすきになる魔法

- ① 目で見えて挨拶をする。 「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。 「ぺろぺろ」
- ④ ちょっとだけ、かじってみる。 「ガリッ」
- ⑤ ひとくちだけ、食べてみる。 「ガブリ」

そのあと100回食べれば、すききらいがなくなります！



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



しまばらはんとう



■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。

### お話からとびだした料理 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でくる「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：あきやまただし  
(金の星社)

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事食等			
		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 てんぷら粉 パン粉 あぶら ごま油 たまごなしマヨネーズ	さとう ごま きゅうり だいこん	ごぼう にんじん きゅうり だいこん	たまねぎ ねぎ	672 Kcal 26 g 26 g 節分の献立	
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	717 Kcal 24 g 29 g	
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 じゃがいも 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	629 Kcal 27 g 21 g	
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 ちりめんじゃこ うずらたまご みそ	白ごはん かたくりこ さとう あぶら	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 バター	ゼリー さとう じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト もも缶 みかん缶 パイ缶	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 ごぼう たまねぎ こんにゃく	ねぎ	714 Kcal 27 g 26 g	
11	火	<div></div> 建国記念の日											<div></div> 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 あったか汁				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 きりぼしだいこん	たまねぎ はくさい ねぎ にんにく	633 Kcal 23 g 24 g	
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	白ごはん かたくりこ こめこ あぶら 生クリーム	オリーブ油 じゃがいも	にんにく ほうれんそう キャベツ ホールコーン	たまねぎ にんじん	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		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 きぬごしどうふ 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 たけのこみず 干しいたけ	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン クリームコーン缶	ホールコーン ねぎ	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	糸がつつ	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	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	たけのこみず 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 てんぷら粉 あぶら ごま油 きんときまめ	マロニー	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	カリカリバーコンサラダ 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 じゃがいも	こむぎ バター ハヤシルウ	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	にんじん トマト ぶなしめじ		723 Kcal 23 g 29 g おはなし給食
24	月	<div></div> 振替休日											<div></div> 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 もめんどうふ	白ごはん パン粉 さとう かたくりこ	バター ごま油 あぶら	たまねぎ しょうが ほうれんそう ホールコーン	ごぼう こんにゃく だいこん 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 きりぼしだいこん にんじん こまつな	もやし はくさい キムチ にら	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 とうふのみそ汁				牛乳 ホキ とり肉 きぬごしどうふ	わかめ みそ	白ごはん てんぷら粉 パン粉 あぶら さとう	ごま じゃがいも	ホールコーン きゅうり にんじん たまねぎ	えのきたけ 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	たまねぎ にんじん ホールコーン はくさい	だいこん	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あります。

食塩量 2月平均2.3g

