



2月に入り、4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かせないで、「生活リズムを整える」「睡眠を十分に取る」「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 ★めぎす ★はたはた ★ねぎ ★りんご
◇里芋 ◇ほうれん草 ◇小松菜 ◇キャベツ ◇白菜 ◇大根 ◇ブロッコリー ◇カリフラワー ◇ごぼう ◇ゆず ◇デコボン

令和2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>
3日 月	ごはん いわしのみぞれ煮 白菜とチキンのゆず風味サラダ ほうれん草のぼかぼか汁 福豆	魚	米 いわしのみぞれ煮(魚) 白菜 鶏肉 にんじん きゅうり ゆず マヨネーズ ほうれん草 玉ねぎ 油揚げ しめじ ねぎ しょうが うるめ節(魚) 大豆	<節分> 2月3日は節分です。トゲのある「糰」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からです。	E 625 kcal P 17.0 % F 29.0 % Ca 396 mg NaCl 2.4 g
4日 火	チャーハン チーズはんぺんフライ 三色ナムル わかめとあさりのスープ	卵 魚・乳 貝	米 小麦 焼き豚(アレ無) 玉ねぎ にんじん 卵 ねぎ油 砂糖 サラダ油 チーズはんぺんフライ(魚・乳) 大豆油 小松菜 にんじん キャベツ ごま 砂糖 ごま油 わかめ 玉ねぎ 豆腐 たけのこ あさり 春雨	<あさり> あさは春先が旬で、干潟を掘って探すと簡単にとれる貝だったことから「探し求める」という意味の「あさる」が転じて「あさり」となったそうです。あさりには、鉄分や亜鉛など体に必要な栄養素がたっぷりです。	E 700 kcal P 14.0 % F 33.0 % Ca 366 mg NaCl 2.5 g
5日 水	ごはん みそカツ ひじきと野菜のごまマヨあえ 沢煮椀 ミニたい焼き	卵 魚	米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 大豆油 赤みそ みそ 砂糖 ブロッコリー キャベツ ひじき 大豆 コーン マヨネーズ ごま 砂糖 鶏肉 大根 にんじん ごぼう 椎茸 みつば うるめ節(魚) ミニたい焼き(アレ無)	<沢煮椀> 沢煮椀の「沢」は、昔の言葉で「たくさん」という意味があります。数種類の食材を使い、薄味に仕上げた汁物です。豚肉と千切り野菜を具にして塩味で作ります。千切りの具が沢のような水の流れを表しています。	E 747 kcal P 16.0 % F 24.0 % Ca 313 mg NaCl 2.4 g
6日 木	ハヤシライス オムレツ ほうれん草とコーンのソテー	卵	米 小麦 牛肉 玉ねぎ にんじん にんにく トマト プルーン ハヤシルウ サラダ油 オムレツ(卵) ほうれん草 キャベツ コーン ハム サラダ油	<ハヤシライス> ハヤシライスは、薄切りの肉と玉ねぎを炒め、デミグラスソースとワインで煮込んだ料理です。これをご飯にかけて食べます。実は明治時代のはじめに考案された日本生まれの洋風料理です。	E 680 kcal P 14.0 % F 32.0 % Ca 358 mg NaCl 2.8 g
7日 金	ハニートースト 野菜いろいろ肉団子 ブロッコリーとマカロニのサラダ 根菜の米粉シチュー	乳 卵 乳	ミルク食パン マーガリン 砂糖 はちみつ 野菜いろいろ肉団子(アレ無) ブロッコリー にんじん きゅうり マカロニ 錦糸卵(卵) 砂糖 サラダ油 鶏肉 小松菜 じゃがいも にんじん 玉ねぎ ごぼう バター 米粉 牛乳	<米粉> 「米粉」はその名の通り、米を粉にしたものです。日本の農家の方は、割れた米やくず米であっても無駄なく利用するものとして米粉を作り、利用してきました。揚げ物をする時に米粉を使うと、油を吸収しにくく、冷めてもべたつきません。	E 779 kcal P 14.0 % F 33.0 % Ca 438 mg NaCl 3.4 g
10日 月	中華カレー丼 大学いも カルシウムたっぷり中華スープ いよかんゼリー		米 豚肉 きくらげ 玉ねぎ 白菜 ピーマン にんじん たけのこ にんにく ごま油 砂糖 片栗粉 さつまいも ごま 大豆油 砂糖 水あめ わかめ 豆腐 小松菜 切干し大根 えのきたけ いよかんゼリー(アレ無)	<大学芋> 大学芋は、さつまいもを切って油で揚げ、砂糖・醤油などで作った蜜にからませ、黒ゴマをまぶします。昔、東京大学の門の前に「三河屋」というお店があり、冬にさつまいもを揚げて蜜にからませたところ、大学生の間で評判になり「大学芋」となったそうです。	E 717 kcal P 11.0 % F 21.0 % Ca 396 mg NaCl 2.1 g
11日 火	建国記念日				E 0 kcal P 0.0 % F 0.0 % Ca 0 mg NaCl 0.0 g
12日 水	ごはん 和風きんぴら包み焼き 野菜といかの炒め物 いなか汁	いか 里芋・魚	米 和風きんぴら包み焼き(アレ無) 片栗粉 砂糖 キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン いか にんにく サラダ油 里芋 大根 にんじん 白菜 油揚げ ねぎ なめこ うるめ節(魚) みそ	<いか> 日本の海には「けんさきいか・やいりか・あかいりか・あおいか・ほたるいか」など、100種類以上のいかがあります。いかは脂肪が少なく、体をつくるもととなるタンパク質がたっぷり含まれています。	E 634 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 327 mg NaCl 2.4 g
13日 木	ごはん めぎすの唐揚げ キャベツのごま酢あえ 肉じゃが りんご	魚 魚	米 めぎすの唐揚げ(魚) 大豆油 油揚げ キャベツ 小松菜 もやし ごま 砂糖 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ こんにやく にんじん さやいんげん サラダ油 砂糖 うるめ節(魚) りんご	<りんご> 「りんご」は、4月から5月にかけて花が咲き、8月から11月に収穫期を迎えます。現在では、ほぼ1年中食べることができますが、特にこれからは価格も安く、美味しくなる時期です。りんごにはお腹の調子をよくするペクチンという食物せんいがたっぷりです。	E 681 kcal P 15.0 % F 24.0 % Ca 331 mg NaCl 1.9 g
14日 金	バターロール ハートのハンバーグ 大豆入りポテトサラダ リボンパスタと卵のスープ チョコプリン	卵	バターロール ハートのハンバーグ(アレ無) りんご じゃがいも にんじん きゅうり 大豆 レモン マヨネーズ ベーコン 玉ねぎ にんじん レタス マカロニ 卵 チョコプリン(アレ無)	<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。しかし、砂糖や油分も多く含まれているので、食べすぎには注意です。	E 691 kcal P 15.0 % F 39.0 % Ca 404 mg NaCl 3.2 g

給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は3・4年生(基準650kcal)の量です。1.2年生の基準は530kcal、5.6年生は780kcalです。

令和2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 3・4年生の平均値
17日 月	ごはん 鶏ちゃん 即席漬け 厚揚げのみそ汁 マロンクリームワッフル	魚 乳・卵	米 鶏肉 にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ ごま みそ 砂糖 サラダ油 白菜 きゅうり にんじん 大根 昆布 ごま 生揚げ じゃがいも 玉ねぎ にんじん 小松菜 うるめ節(魚) みそ マロンクリームワッフル(乳・卵)	<鶏ちゃん> 鶏ちゃんは、岐阜県の飛騨・奥美濃地方発祥の郷土料理です。鶏肉をみそや醤油ベースのタレなどに漬け込み、キャベツや玉ねぎ、季節の野菜と炒めて食べる料理です。北海道のジンギスカンの調理法から生まれた料理といわれています。ごはんが進む一品です。	E 670 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 369 mg NaCl 2.2 g
18日 火	キャロットパン 鮭のピザ焼き 花野菜とりんごのサラダ 白菜と肉団子の卵スープ	魚・乳 卵	キャロットパン 鮭 玉ねぎ 赤パプリカ ピーマン チーズ サラダ油 ブロッコリー カリフラワー コーン ハム りんご サラダ油 砂糖 オリーブ油 肉団子(アレ無) 白菜 小松菜 にんじん しめじ 卵	<花野菜> 今日のサラダにはブロッコリーやカリフラワーが入っています。ブロッコリーやカリフラワーのももことした部分は「花のつぼみ」が集まった部分です。このつぼみの部分を食べる野菜を花野菜と言います。ブロッコリーやカリフラワーは、どちらも食物せんいやビタミンCが多く含まれています。	E 592 kcal P 20.0 % F 40.0 % Ca 398 mg NaCl 2.8 g
19日 水	ごはん・のり佃煮 里芋コロッケ ゆかりあえ 豆乳鍋	魚 里芋 魚	米 のり佃煮(魚エキス) 里芋コロッケ(里芋) 大豆油 キャベツ きゅうり 小松菜 赤しそ 豚肉 豆腐 白菜 にんじん しめじ なら しょうが にんにく 豆乳 うるめ節(魚) みそ 砂糖	<豆乳> 豆乳は、大豆を水に漬けてすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁を布でこしたものです。見た目は白くて牛乳に似ていますが、味は大豆のしっかりとした風味があります。大豆は体をつくるもととなるタンパク質がたっぷり、他にも皮ふを丈夫にするビタミンEも含まれています。	E 710 kcal P 15.0 % F 27.0 % Ca 378 mg NaCl 3.1 g
20日 木	ウイナーカレー (ウイナー) ひじきの彩りサラダ デコボン	乳	米 小麦 豚肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん にんにく しょうが りんご カレールウ チーズ サラダ油 ウイナー ひじき コーン キャベツ きゅうり にんじん ごま油 砂糖 デコボン	<デコボン> デコボンは、清美オレンジとボンカンを混ぜて作ったみかんの仲間です。つべんがポコッと出っ張っているのが「デコボン」と呼ばれています。主に、九州の熊本県で作られています。みかん比べて皮が分厚いですが、簡単に剥くことができます。	E 738 kcal P 13.0 % F 30.0 % Ca 305 mg NaCl 3.2 g
21日 金	ミルクロール キャバツメンチカツ かにカマのレモンサラダ 鶏だんごのスープ煮 バナナ	かに・魚	ミルクロール キャバツメンチカツ(アレ無) 大豆油 キャバツ かにカマ(かに・魚) さやいんげん にんじん きゅうり レモン マヨネーズ 砂糖 鶏肉 もやし にんじん 椎茸 チンゲン菜 ねぎ しょうが にんにく 片栗粉 ごま油 バナナ	<丈夫な体> 寒い日が続いていますが、天気の良い日には外で元気に運動しましょう。日光にあたり、運動をしっかりすると骨が丈夫になります。そして、バランスの良い食事をとると、「免疫力」もアップし、風邪にかかりにくくなります。加えて、手洗い・うがい、睡眠をしっかりとしましょう。	E 631 kcal P 15.0 % F 40.0 % Ca 461 mg NaCl 2.5 g
24日 月	振替休日				E 0 kcal P 0.0 % F 0.0 % Ca 0 mg NaCl 0.0 g
25日 火	ごはん さばの梅焼き 小松菜と切干し大根のおひたし 車ぶの卵とじ	魚 卵・魚	米 さば 梅 砂糖 小松菜 切干し大根 油揚げ にんじん 砂糖 卵 鶏肉 車ぶ 玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ うるめ節(魚) 砂糖	<麩> 麩は、小麦粉の中にあるタンパク質から作られています。僧侶によって中国から伝えられました。生のままの「生麩」、焼いて作る「焼き麩」、揚げこ作る「揚げ麩」、乾燥させて作る「乾燥麩」があり、形も様々です。麩は、とても消化が良くお腹に優しい食品です。	E 731 kcal P 16.0 % F 31.0 % Ca 346 mg NaCl 2.0 g
26日 水	ごはん・韓国のり ヤンニョムチキン 大根のオイスターソース炒め トックスープ	卵	米 韓国のり(アレ無) 鶏肉 小麦粉 片栗粉 にんにく 大豆油 砂糖 大根 にんじん 豚肉 小松菜 しょうが にんにく ごま油 砂糖 トック 卵 白菜 にんじん チンゲン菜 ねぎ	<ヤンニョムチキンとトックスープ> 「ヤンニョムチキン」は韓国料理の一つです。コチジャンや醤油、唐辛子や砂糖などが入った甘辛い合わせ調味料の「ヤンニョム」を、揚げた鶏肉に絡めた料理です。トックスープの「トック」とは、韓国で食べられている餅です。トックはうるち米から作られます。	E 659 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 303 mg NaCl 2.2 g
27日 木	ごはん はたはたの南蛮風 海藻サラダ みそおでん ひとくちチーズ	魚 魚 魚 乳	米 はたはたの唐揚げ(魚) 大豆油 砂糖 ごま油 海藻 キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン ハム ごま 砂糖 サラダ油 ごま油 鶏肉 大根 にんじん じゃがいも こんにゃく がんも 竹輪(魚) さやいんげん 昆布 うるめ節(魚) みそ チーズ	<おでん> おでんは、昔「田楽」と言われ、豆腐を三角や四角に切って串にさし、火にあぶって、みそをつけて食べていました。次第に、こんにゃくや野菜も同じ方法で食べられるようになり、江戸時代の終わり頃になると焼くのではなく煮込むようになりました。	E 731 kcal P 16.0 % F 32.0 % Ca 462 mg NaCl 3.3 g
28日 金	米粉パン カップオムレツ 野菜とツナのサラダ あさり入りカレースープ	卵・乳 魚 貝	米粉パン 牛肉 玉ねぎ にんじん 枝豆 卵 牛乳 バター キャベツ ツナ 小松菜 コーン きゅうり マヨネーズ あさり ウイナー じゃがいも キャベツ にんじん パセリ	<手洗い> 手についたバイ菌をきれいに洗い流さずに食事すると、バイ菌も一緒に食べてしまうことになります。手洗いの洗い残しが多いところは、指の付け根・爪の先・手のしわなどです。冬は水道の水がとても冷たいですが、石けんを使ってしっかり洗い、きれいな手で食事をしましょう。	E 639 kcal P 19.0 % F 36.0 % Ca 357 mg NaCl 2.4 g



大豆は、人の身体にとって大切な3大栄養素「炭水化物」「脂質」「タンパク質」をバランスよく含んでいるのが特徴です。
タンパク質は、植物性の食品の中でも特に多く含まれているため「畑の肉」とも呼ばれています。他にも、おなかの調子をよくする食物せんいや、骨粗しょう症を防ぐサポニンとレシチンなどの有効成分が含まれています。
このように、大豆は体によい健康食品なのです。



*アレルギー対応欄: 令和2年度宝達志水町アレルギー対応食材を記載 *主な材料名: 加工品でアレルギー食材が入っていない場合は「アレ無」と表記