



2月は「にげる」というように、あっという間に過ぎ去ってしまう月です。寒い冬は早く過ぎ、あたたかい春が待ち遠しいですね。  
さて、2月3日は節分、2月4日は立春と暦の上では「春」になっていきますが、まだまだ寒く、体調を崩しがちです。「食事バランス」や「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、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 ★ふくらぎ ★チンゲン菜 ★椎茸  
◇大根 ◇白菜 ◇ほうれん草 ◇小松菜 ◇キャベツ ◇ブロッコリー ◇デコボン

※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載

令和4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	赤のなかまの食品 体をつくる	黄のなかまの食品 熱や力になる	緑のなかまの食品 体の調子をととのえる	栄養価 <小学校>
1日 火	ごはん 豚肉のしょうが炒め 枝豆とひじきのサラダ けんちん汁	魚	豚肉 ひじき 鶏肉 豆腐 うるめ節(魚)	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 マヨネーズ ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ ピーマン 枝豆 れんこん きゅうり もやし にんじん 大根 にんじん ごぼう ねぎ	E 612 kcal P 16.0 % F 27.0 % Ca 297 mg NaCl 1.5 g
2日 水	カレーピラフ スクールクロック ほうれん草とコーンのソテー 白菜と肉団子の卵スープ	乳 卵	豚肉 スクールクロック(アレ無) ベーコン 肉団子(アレ無) 卵	米 バター サラダ油 カレールウ 大豆油 サラダ油	にんにく 玉ねぎ 赤パプリカ ピーマン ほうれん草 キャベツ コーン 白菜 にんじん しめじ	E 683 kcal P 14.0 % F 35.0 % Ca 325 mg NaCl 2.9 g
3日 木	ごはん いわしのかば焼き キャベツときゅうりの酢の物 じゃがいもと小松菜のみそ汁 白大豆きなこ	魚 卵 魚 大豆	いわし 錦糸卵(卵) 油揚げ みそ うるめ節(魚) 白大豆きなこ(大豆)	米 片栗粉 米粉 ごま 大豆油 砂糖 砂糖 じゃがいも	しょうが きゅうり キャベツ 玉ねぎ 小松菜	E 752 kcal P 14.0 % F 28.0 % Ca 352 mg NaCl 2.1 g
4日 金	バターロール ラザニア アーモンドサラダ きのこスープ	卵・乳 大豆・乳 アーモンド	豚肉 牛肉 大豆 牛乳 チーズ ハム 豆腐	バターロール(卵・乳) マカロニ バター 小麦粉 オリーブ油 アーモンド 砂糖	にんにく 玉ねぎ セロリー にんじん トマト ブロッコリー きゅうり にんじん えのきたけ しめじ まいたけ 大根	E 568 kcal P 18.0 % F 36.0 % Ca 376 mg NaCl 3.1 g
7日 月	2色そぼろ丼 千草おひたし なめことじゃがいものみそ汁	大豆・卵 魚	大豆 豚肉 卵 油揚げ みそ うるめ節(魚)	米 白麦 砂糖 サラダ油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが 小松菜 にんじん こんにやく 玉ねぎ 大根 なめこ ねぎ ごぼう	E 681 kcal P 15.0 % F 29.0 % Ca 356 mg NaCl 2.5 g
8日 火	ミルクロール ふくらぎのセサミフライ ジャーマンポテト キャベツとお豆のスープ	乳 魚 大豆	ふくらぎ ベーコン 鶏肉 大豆 白いんげん豆 赤いんげん豆	ミルクロール(乳) 小麦粉 米粉 ごま バン粉 大豆油 じゃがいも サラダ油	玉ねぎ ピーマン キャベツ 小松菜	E 666 kcal P 18.0 % F 39.0 % Ca 345 mg NaCl 2.3 g
9日 水	ごはん ポークチャップ ごぼうサラダ かき玉みそ汁	卵・魚	豚肉 卵 豆腐 みそ うるめ節(魚)	米 小麦粉 サラダ油 砂糖 ごま 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ エリンギ ごぼう にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	E 663 kcal P 16.0 % F 29.0 % Ca 333 mg NaCl 1.8 g
10日 木	カレーライス 切干大根のかみかみサラダ ヨーグルトあえ	乳・りんご 卵・りんご	豚肉 チーズ ハム ヨーグルト	米 白麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ 切干大根 砂糖 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり バナナ りんご 黄桃缶	E 735 kcal P 13.0 % F 27.0 % Ca 358 mg NaCl 3.0 g
11日 金	建国記念日					
14日 月	ごはん みそカツ ひじきと野菜のごまマヨあえ 沢煮椀	大豆 魚	豚肉 赤みそ みそ ひじき 大豆 鶏肉 うるめ節(魚)	米 小麦粉 バン粉 大豆油 砂糖 マヨネーズ ごま	ブロッコリー キャベツ コーン 大根 にんじん ごぼう 椎茸 みつば	E 706 kcal P 17.0 % F 28.0 % Ca 306 mg NaCl 2.3 g

\*アレルギー対応欄: 令和3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  
※『そば』・『ピーナッツ』・『カシューナッツ』・『ピスタチオ』・『くるみ』は、給食に出ません。

# 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。

※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレル無」と記載

令和4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	赤のなかまの食品 体をつくる	黄のなかまの食品 熟や力になる	緑のなかまの食品 体の調子をととのえる	栄養価 3・4年生の平均値
15日 火	ごはん 五目厚焼きたまご 磯の香あえ 牛肉と厚揚げのうま煮	卵・魚	五目厚焼きたまご(卵・魚) 焼きのり 牛肉 生揚げ	米 砂糖 砂糖 サラダ油	ほうれん草 もやし にんじん 切干大根 しょうが 玉ねぎ こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん	E 688 kcal P 17.0 % F 26.0 % Ca 392 mg NaCl 2.3 g
16日 水	ごはん ポークシューマイ 小松菜の中華あえ 八宝菜	えび・卵	ポークシューマイ(アレル無) 豚肉 いか えび うずら卵	米 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉 砂糖 サラダ油 ごま油	小松菜 にんじん キャベツ しょうが 玉ねぎ 白菜 にんじん チンゲン菜 たけのこ	E 624 kcal P 16.0 % F 25.0 % Ca 334 mg NaCl 1.6 g
17日 木	ごはん さばの塩焼き 豚肉と野菜のみそ炒め むらくも汁	魚 卵・魚	さば 豚肉 みそ 卵 油揚げ うるめ節(魚)	米 ごま 砂糖 サラダ油 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ しょうが 椎茸 玉ねぎ 小松菜	E 686 kcal P 18.0 % F 32.0 % Ca 333 mg NaCl 1.6 g
18日 金	白ごまトースト ブロッコリーとツナのサラダ 野菜のスープ煮 デコボン	乳 魚・まぐろ	まぐろフレーク 肉団子(アレル無)	ミルク食パン(乳) ごま バター 砂糖 練乳 砂糖 さつまいも じゃがいも	ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ デコボン	E 664 kcal P 14.0 % F 32.0 % Ca 412 mg NaCl 2.8 g
21日 月	ごはん 鶏肉のカレー揚げ キャベツの生姜醤油あえ さつまいものみそ汁	魚	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ うるめ節(魚)	米 小麦粉 米粉 ごま 大豆油 ごま 砂糖 さつまいも	小松菜 キャベツ にんじん しょうが 大根 にんじん ねぎ	E 684 kcal P 16.0 % F 28.0 % Ca 350 mg NaCl 1.7 g
22日 火	わかめごはん いわしのみぞれ煮 きんぴらごぼう 豚汁 りんご	魚 魚 りんご	わかめ いわしのみぞれ煮(魚) 鶏肉 豚肉 みそ うるめ節(魚)	米 白麦 砂糖 サラダ油 ごま油 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにやく ピーマン 大根 玉ねぎ にんじん ねぎ りんご	E 697 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 371 mg NaCl 2.9 g
23日 水						
24日 木	ごはん 和風豆腐ハンバーグ ひじきとれんこんの彩りあえ とり野菜みそ汁 豆乳みかんババロア	魚・まぐろ 魚	豆腐ハンバーグ(アレル無) ひじき まぐろフレーク 鶏肉 豆腐 みそ うるめ節(魚) 豆乳みかんババロア(アレル無)	米 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま油 砂糖	コーン れんこん にんじん きゅうり 白菜 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく	E 641 kcal P 15.0 % F 23.0 % Ca 353 mg NaCl 2.3 g
25日 金	ミルクローラー えびカツ 6品目の野菜サラダ ビーフシチュー	乳 えび・魚 りんご	えびカツ(えび・魚) 牛肉	ミルクローラー(乳) 大豆油 オリーブ油 砂糖 サラダ油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 ブロッコリー きゅうり 黄パプリカ にんじん 玉ねぎ 玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく トマト りんご	E 612 kcal P 16.0 % F 33.0 % Ca 371 mg NaCl 3.0 g
28日 月	ごはん 揚げ魚のケチャップがらめ 青菜のごまあえ 貝だくさん汁	魚 魚	ふくらぎ 油揚げ みそ うるめ節(魚)	米 片栗粉 砂糖 大豆油 ごま油 砂糖 ごま さつまいも	しょうが 玉ねぎ 小松菜 にんじん もやし にんじん 白菜 椎茸 ねぎ	E 719 kcal P 14.0 % F 31.0 % Ca 360 mg NaCl 2.0 g



## 大豆のすごいパワー!

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわれています。



## 大豆の七変化!

**その一** 種で育てる術  
えだまめ・大豆

**その二** 噛み解で育てる術  
もやし

**その三** 火でいる術  
いり豆 きなこ

**その四** いろいろなものにへんしんする術  
豆腐

**その五** はっこうの術  
みそ しょうゆ なつとう

**その六** 煮て、しほって固める術  
とうふ

**その七** コトコト煮る術  
煮豆

※アレルギー対応欄: 令和3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「アレル無」と表記 ※『そば』・『ピーナッツ』・『カシューナッツ』・『ピスタチオ』・『くるみ』は、給食に出ません。