



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。

給食予定献立表

【★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

入室順	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 <中学校>
A	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たるものだけでも約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。いかは吐く黒いスミは、敵から身を守るためです。	E 812 kcal P 12.0 % F 26.0 % Ca 450 mg NaCl 2.0 g
	3の1	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「終」や臭いの強い「イフシ」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 894 kcal P 14.0 % F 28.0 % Ca 378 mg NaCl 3.1 g
D	3日 水	根菜カレー	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	<早寝・早起き・朝ごはん> 朝・夜・日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 892 kcal P 13.0 % F 28.0 % Ca 386 mg NaCl 3.9 g
	2の1	ハタハタのから揚げ ひじきの彩りサラダ	魚	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		
C	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	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)	リクエスト献立 <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 877 kcal P 14.0 % F 25.0 % Ca 424 mg NaCl 2.7 g
	3の3	とり野菜みそ汁 ファイバーヨーグルト	魚			
E	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	魚	ミルク食パン ごま 練乳 パター 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 マカロニ 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 820 kcal P 13.0 % F 33.0 % Ca 485 mg NaCl 3.2 g
	2の2					
F	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 858 kcal P 16.0 % F 29.0 % Ca 534 mg NaCl 3.1 g
	2の3					
A	9日 火	ごはん 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	米 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 822 kcal P 13.0 % F 29.0 % Ca 371 mg NaCl 2.6 g
	3の1					
B	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	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 かにカマボコ(魚) チーズ 砂糖 サラダ油	<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 859 kcal P 14.0 % F 27.0 % Ca 413 mg NaCl 2.4 g
	3の2	ごま汁 デコボン	里芋・魚	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		
	11日 木	建国記念日				
C	12日 金	ウインナーピラフ ハートのコロッケ おじゃこと小松菜の骨太サラダ	魚	米 ウインナー 玉ねぎ 赤パプリカ さやいんげん にんにく パター サラダ油 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るので、食べすぎには注意です。	E 888 kcal P 11.0 % F 31.0 % Ca 454 mg NaCl 3.6 g
	3の3	コンソメジュリアン チョコプリン	魚	チョコプリン(アレ無)		

給食予定献立表

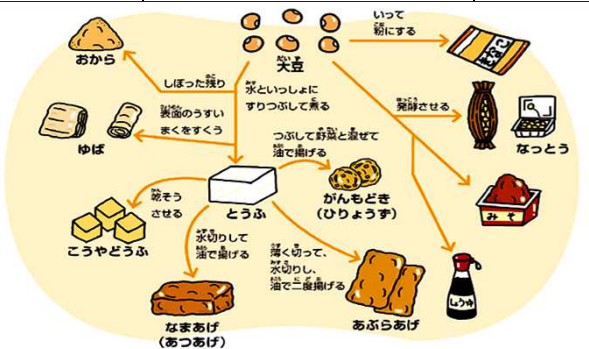
★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ 1/3量)を目安に作成しています。栄養価は:E:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は2年生(基準830kcal)の量です。

入室順	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:「アレルギー」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <中学校>
D	2の1	ごはん 豚肉の米粉から揚げ 青菜のごまあえ じゃがいもと油揚げのみそ汁	魚	米 豚肉 片栗粉 米粉 大豆油 水あめ 砂糖 小松菜 もやし にんじん ごま 砂糖 じゃがいも 油揚げ 玉ねぎ 大豆 ねぎ 椎茸 みそ うるめ節(魚)	<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、割れた米やぐ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。パンや麺にするとモチモチした食感が楽しめます。	E 883 kcal P 13.0 % F 31.0 % Ca 383 mg NaCl 2.4 g
E	2の2	ごはん あじの磯辺フライ アーモンドあえ さつま汁	魚 アーモンド 魚	米 あじ パン粉 米粉 卵 ごま 焼きのり 大豆粉 青のり 大豆油 キャベツ さやいんげん にんじん アーモンド 砂糖 さつまいも 豆腐 小松菜 鶏肉 にんじん なめこ みそ うるめ節(魚)	<さつま汁> さつま汁の「さつま」とは、「薩摩の国」を表しています。薩摩の国とは、現在の鹿児島県です。さつま汁は鹿児島県に伝わる郷土料理で、肉や豆腐、野菜、鹿児島県でよく栽培されているさつま芋などが入った具沢山の汁物です。	E 829 kcal P 16.0 % F 27.0 % Ca 391 mg NaCl 2.5 g
F	2の3	えびピラフ やさしい肉団子 カラフルサラダ 野菜スープ お米のパパロア		米 えび 玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく バター サラダ油 やさしい肉団子(アレルギー) キャベツ きゅうり コーン 赤パプリカ 枝豆 レモン 砂糖 サラダ油 じゃがいも 玉ねぎ チンゲンサイ ベーコン にんじん お米のパパロア(アレルギー)	<ぱっかり食べと三角食べ> 1つの料理だけを続けて食べていく「ぱっかり食べ」は、苦手なものを残す原因になります。ご飯、おかず、汁物を少しずつ交互に食べる「三角食べ」をすると、みんな同じくらいに食べ終わります。ぱっかり食べでなく、三角食べを意識しましょう。	E 833 kcal P 13.0 % F 27.0 % Ca 363 mg NaCl 3.4 g
A	3の1	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 小松菜の甘酢あえ 沢煮碗 りんご	魚 卵 魚	米 鮭 玉ねぎ マヨネーズ 白みそ みそ 小松菜 もやし 錦糸卵(卵) にんじん 砂糖 大根 豚肉 ごぼう にんじん えのきたけ みつば 椎茸 うるめ節(魚) りんご	<沢煮碗> 沢煮碗の「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 817 kcal P 16.0 % F 27.0 % Ca 328 mg NaCl 3.0 g
B	3の2	米粉パン チーズはんぺんフライ 6品目の野菜サラダ 能登牛のビーフシチュー	魚	米粉パン チーズはんぺんフライ(魚) 大豆油 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 砂糖 オリーブ油 能登牛 じゃがいも 玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく トマト りんご 生クリーム 砂糖	<ビーフシチュー> ビーフシチューは、牛肉を使った煮込み料理です。フランスでは家庭料理として食べられています。もともとは固いけれど、じっくり煮込むことによって味わいが深まる肉の部位のために作られた料理です。給食では、なんと石川県の希少ブランド牛の能登牛を使ったビーフシチューです。	E 882 kcal P 19.0 % F 35.0 % Ca 379 mg NaCl 3.8 g
C	3の3	ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう ぼかぼか汁	魚 魚	米 さばのみそ煮(魚) ごぼう にんじん こんにやく 鶏肉 ピーマン 砂糖 サラダ油 ごま油 ほうれん草 玉ねぎ 油揚げ しめじ ねぎ 生姜 うるめ節(魚)	<姿勢よく食べること> 皆さんは姿勢よく食べていますか? ひじをついたり、足をくんだり、背もたれによりかかったり、姿勢が悪いと、見た目が良くないだけでなく、マナーの面で気をつけたいものです。また、食事の時の姿勢は胃腸のはたらきに影響があるといわれています。姿勢よく食べましょう。	E 848 kcal P 15.0 % F 31.0 % Ca 360 mg NaCl 3.1 g
	23日 火					
D	2の1	ごはん 五目シューマイ 春雨の中華あえ 豚肉ときこのごまみそスープ 型抜きチーズ		米 五目シューマイ(アレルギー) もやし きゅうり 春雨 にんじん コーン ごま 砂糖 ごま油 キャベツ 豚肉 玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ ねぎ ごま みそ 型抜きチーズ(アレルギー)	<豚肉> 豚肉は、牛肉や鶏肉に比べてビタミンB1という栄養素が多く含まれています。ビタミンB1は、脳や神経にとっても大切なビタミンで、イライラを防いだり、疲れをとってくれます。ビタミンB1が不足すると、記憶力や集中力が低下してしまいます。	E 869 kcal P 13.0 % F 28.0 % Ca 434 mg NaCl 2.9 g
E	2の2	わかめごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ひじきのスパゲッティサラダ むらくも汁	卵・魚	米 白麦 わかめ 鶏肉 コーンフレーク パン粉 粉チーズ マヨネーズ キャベツ スパゲッティ コーン にんじん ひじき 砂糖 サラダ油 卵 玉ねぎ 小松菜 白菜 椎茸 片栗粉 うるめ節(魚)	<コーンフレーク> 「コーンフレーク」とは、とうもろこしを原料としたシリアル的一种です。とうもろこしを粗く砕いたものを加熱し平らに成形して焼き上げたものです。砂糖などを使って味をつける場合が多いですが、味がついていないものもあります。	E 824 kcal P 16.0 % F 24.0 % Ca 356 mg NaCl 3.4 g
F	2の3	ごはん キャベツメンチカツ れんこんと小松菜のサラダ けんちん汁	魚	米 キャベツメンチカツ(アレルギー) 大豆油 れんこん 小松菜 にんじん コーン マヨネーズ 大根 豆腐 にんじん 油揚げ しめじ ねぎ ごま油 うるめ節(魚)	<日本型食生活> 「日本型食生活」というのは「ご飯を主食とし、大豆・野菜・魚など使ったおかずを食べる」という、日本人が昔から食べてきた食事です。しかし、肉や油を食べる量が増え、生活習慣病が増えてきました。健康で長生きするためにも、日本型食生活を見直してみましょう。	E 833 kcal P 12.0 % F 31.0 % Ca 365 mg NaCl 3.6 g



豆と大豆製品

立春の前日に行われる節分の豆まきは、「追儺」という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、日本でかたちをかえたものといわれています。豆まきを使う大豆は「畑の肉」といわれ、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンB1やE、ミネラル、食物繊維も多く含まれます。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。



*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に記載 *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「アレルギー」と表記