

2月

給食だより



R7年2月号
珠洲市学校給食
飯田共同調理場

旬の食材、地域の食材には、とても栄養があります。新鮮でおいしい食材を食べることが、つよいからだをつくれます。スーパーなどでお買い物に行ったときに、いろいろな食材に興味をもつことが大事です。

地域の食材を知ろう

今年
年中行事に
欠かせない

大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

みかんのむき方




みかんのおいしい季節です。
いろいろなむき方を試してみましょう。

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー			
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量	
3	月	酢飯	牛乳	ウインナー、きゅうり、ツナマヨ、ねりうめ 手巻きのり 洋風おでん 福豆	節分給食・手巻きずし	ウインナー 牛乳 ツナ ちくわ のり がんもどき こんぶ さつまあげ 大豆	にんじん きゅうり だいこん	米 こんにゃく	732 Kcal	30 g	17 g	4.0 g
4	火	白ごはん	牛乳	ミートボールの酢豚風 チンゲン菜のスープ	上戸小スキー教室	ミートボール 牛乳	ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜 しめじ ねぎ	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 片栗粉	612 Kcal	20 g	16 g	1.7 g
5	水	白ごはん	牛乳	豆腐しゅうまい 白菜と小松菜のおひたし こしね汁		豆腐 牛乳 油揚げ	小松菜 たまねぎ にんじん 大根 枝豆 しめじ	米 さといも ごま こんにゃく 小麦粉	617 Kcal	22 g	15 g	1.8 g
6	木	白ごはん	牛乳	魚の幽庵焼き いわのりの磯香和え かぼちゃのすりながし		さけ 牛乳 油揚げ いわのり	小松菜 キヤバツ にんじん たまねぎ かぼちゃ ごぼう 大根	米 揚げ油 砂糖 ごま油 片栗粉	586 Kcal	27 g	13 g	1.8 g
7	金	白ごはん	牛乳	春巻き もやしのパリ辛ナムル 春雨スープ		豆腐 牛乳 豚肉	にんじん もやし ねぎ ほうれん草 キヤバツ たまねぎ	米 揚げ油 砂糖 ごま油 春雨 ごま 小麦粉	696 Kcal	19 g	24 g	1.5 g
10	月	にんじん ツナごはん	牛乳	ぶりのみそ漬けフライ いんげんのごま和え きのこのすまし汁		油揚げ 牛乳 ツナ こんぶ ぶり 豆腐	にんじん 干しいたけ しょうが しょうが いんげん キヤバツ しめじ えのき たまねぎ	米 ごま 砂糖 パン粉	695 Kcal	32 g	25 g	2.0 g
12	水	白ごはん	牛乳	ミートボールのトマトソースがけ ドレッシングサラダ 豆腐と小松菜のスープ		ミートボール 牛乳 ベーコン 豆腐	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム 小松菜 キヤバツ きゅうり しめじ	米 オリーブオイル 砂糖	606 Kcal	22 g	19 g	1.8 g
13	木	白ごはん	牛乳	ハートのコロッケ グリーンサラダ キャバツとベーコンのスープ チョコカップケーキ バレンタイン給食		ハム 牛乳 ベーコン 豆腐 鶏肉 豚肉	にんじん きゅうり キャバツ 枝豆 たまねぎ コーン	米 揚げ油 砂糖 パン粉 オリーブオイル じゃがいも	797 Kcal	20 g	26 g	1.7 g
14	金	白ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 白和え けんちん汁	若山小雪遊び・スキー教室	豆腐 牛乳	にんじん コーン 小松菜 大根 白菜 ごぼう ねぎ	米 こんにゃく さといも	618 Kcal	23 g	18 g	1.8 g
17	月	白ごはん	牛乳	ちくわのいそべ揚げ 白菜のおかか和え 里芋と大根のみそ汁		ちくわ 牛乳 かつお節 あおのり	にんじん キヤバツ 小松菜 白菜 大根 えのき ねぎ しめじ	米 揚げ油 さといも てんぷら粉	571 Kcal	20 g	13 g	2.0 g
18	火	牛丼	牛乳	あつさり漬け わかめとなめこのみそ汁		牛肉 牛乳 油揚げ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キヤバツ なめこ 大根	米 白麦 砂糖	600 Kcal	24 g	15 g	2.1 g
19	水	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 三色ナムル わかめスープ		鶏肉 牛乳 豆腐 わかめ	小松菜 しょうが もやし にんじん きくらげ えのき 干しいたけ ねぎ	米 揚げ油 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油	670 Kcal	30 g	22 g	1.8 g
20	木	白ごはん	牛乳	小松菜とツナの和え物 五目うどん		ツナ 牛乳 鶏肉 こんぶ 油揚げ	小松菜 キヤバツ にんじん コーン ほうれん草 たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 ごま 砂糖 うどん	734 Kcal	26 g	6 g	2.5 g
21	金	麦ごはん	牛乳	カツカレー マスカットゼリー		豚肉 牛乳	にんじん たまねぎ トマト クリンピース コーン しょうが にんにく りんご	米 揚げ油 大麦 サラダ油 じゃがいも はちみつ	940 Kcal	31 g	35 g	2.8 g
25	火	白ごはん	牛乳	ポテトカップグラタン ブロッコリーのイタリアンサラダ かぶのコンソメスープ いちごクレープ 飯田小は2/22(土)		豆乳 牛乳 チーズ	ブロッコリー コーン にんじん 枝豆 ほうれん草 白菜 しめじ たまねぎ	米 じゃがいも 米粉 小麦粉 砂糖	539 Kcal	16 g	11 g	1.5 g
26	水	白ごはん	牛乳	魚の塩こうじ焼き 小松菜の煮びたし しょうが風味の五色汁		さば 牛乳 油揚げ 鶏肉	小松菜 キヤバツ にんじん えのき ねぎ たけのこ 大根 しめじ しょうが	米 砂糖 片栗粉	647 Kcal	30 g	20 g	1.8 g
27	木	きなこ 揚げパン	牛乳	ブロッコリーのソテー 洋風おでん		きな粉 ベーコン がんもどき ウインナー	ブロッコリー たまねぎ にんじん キヤバツ 大根	パン 揚げ油 砂糖 バター こんにゃく	666 Kcal	27 g	33 g	2.9 g
28	金	白ごはん	牛乳	塩レモンだれのチキンソテー マカロニサラダ 大根のコンソメスープ		鶏肉 牛乳 ハム	にんじん にんにく ほうれん草 たまねぎ きゅうり ねぎ コーン 大根	米 片栗粉 マカロニ	590 Kcal	25 g	13 g	2 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、3色のグループに分けて記載してあります。

 : リクエスト給食

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	662	25	20	2.1
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満