

給食だより

令和4年2月
白山市立河内小学校



2月「すききらいをなくそう」

今年の節分は2月3日です。節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをします。また、疫病を退散させる願いを込めて始まった儀式だったとも言われています。今は特に疫病退散の願いを強く込めて迎えたいですね。

きれいな食べ物がすきになる魔法



- ① 目で見て挨拶をする。 「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、すききらいがなおります！



すききらいをつづけると…

びょうき
病気にかかりやすくなる

せいちょう
成長がおそくなったりする

お祭り給食 さっぽろ雪まつり



A 「鶏肉のザンギ」

北海道では、しっかり味が付いている唐揚げのことを「ザンギ」と言います。名前の由来は中国語の炸(ザー)鶏(ギー)に、幸運を意味する「ン」を入れ、ザンギとなったそうです。

B 「北海道スープカレー」

大きめにカットした北海道産の野菜がごろごろとトッピングしてあることで有名です。

おはなしからとびだした！りょうり

給食アンサンブル

主人公は中学1年生の6人。転校先の学校になじむのを拒む美貴、子どもっぽいのがコンプレックスの桃、親友の姉に恋をする満、悩める人気者の雅人、孤独な優等生の清野、姉御肌で給食が大好きな梢。それぞれの揺れる心が、給食をきっかけにして変わっていく…。ABCスープには、アルファベットの形をしたマカロニが、偶然に「CHANGE(チェンジ)変わる」と浮かんでいるのを見つけます。皆さんのスープにはどんな英語が浮かんでいるかな？



給食アンサンブル



如月かずさ

2月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる				熱や力になる		脂質	行事食等
								1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	ピタパン	牛乳	とり肉のカレーグリル キャベツサラダ 白菜のクリームに			とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	ほうきさい 白いんげん	ピタパン じゃがいも こめこ	あぶら バター	655 31 25	Kcal g g		
2	水	麦ごはん	牛乳	ギョーザ パンサンスー マーボー豆腐			ギョーザ 大豆ミート もめんどうふ ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	ほしいたけ たけのこ ねぎ	米 麦 はるさめ かたくりこ	ごま油 あぶら	686 29 20	Kcal g g		
3	木	大豆わかめごはん	牛乳	いわしフライ 卵の花炒り煮 小松菜のみそ汁			大豆 わかめ あつあげ いわし みそ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	ほしいたけ ねぎ だいこん たまねぎ	えのきたけ	米 麦 てんぷらこ パンこ さとう	ごま あぶら	661 27 21	Kcal g g		
4	金	白ごはん	牛乳	ぶた肉のくわ焼き ごま酢あえ あんかけうどん			ぶた肉 うすあげ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし ほしいたけ たまねぎ	ねぎ	米 かたくりこ こめこ うどん さとう 水あめ	あぶら ごま	723 26 23	Kcal g g		
お祭り給食 「 さつぼろ雪まつり 」 全国のお祭りとその郷土料理を紹介します。																	
7	月	ターメリックライス	牛乳	とりにくのザンギ 北海道スープカレー 白いミルクプリン			とり肉 ベーコン うずらたまご ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	コーン	米 麦 こめ プリン かたくりこ じゃがいも	バター カレールウ あぶら	852 30 33	Kcal g g		
8	火	白ごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 みそおでん いよかん			大豆 みそ あつあげ ちくわ うずらたまご	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ほしいたけ いよかん	きゅうり	米 さとう かたくりこ さとう 水あめ こんにやく	あぶら ごま	685 26 21	Kcal g g		
9	水	白ごはん	牛乳	さんみ焼き そくせきづけ 塩ちゃんこ鍋			さつまあげ とり肉 あつあげ	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう にんにく しょうが キャベツ	きゅうり だいこん えのきたけ	米	あぶら	611 25 18	Kcal g g		
10	木	チョコフレンチトースト	牛乳	ツナサラダ クラムチャウダー			たまご ツナ あさり ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ		食パン さとう じゃがいも こめこ	あぶら バター	656 27 24	Kcal g g		
11	金	建国記念の日 															
14	月	白ごはん	牛乳	ラザニア にんじんグラッセ オニオンスープ			牛肉 大豆ミート ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ にんにく コーン		米 バター マカロニ さとう パンこ	あぶら 生クリーム オリーブ油	713 23 21	Kcal g g		
15	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の塩こうじやき れんこんきんぴら すいとん汁			とり肉 さつまあげ とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが れんこん えだまめ	えのきたけ ほうきさい ねぎ	米 さとう しらたまこ	あぶら ごま油	656 32 14	Kcal g g		
16	水	白ごはん	牛乳	わかさぎのフリッター はりはり漬け じゃがいものそぼろ煮			わかさぎ ぶた肉 牛乳	牛乳	こまつな にんじん いんげん	きりほしいたけ しょうが たまねぎ		米 かたくりこ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	672 22 20	Kcal g g		
17	木	こぎつねごはん	牛乳	さけの塩焼き おひたし 沢煮椀			うすあげ さけ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな みつば	えだまめ キャベツ だいこん たけのこ	えのきたけ	米 麦 さとう こんにやく	あぶら	602 31 18	Kcal g g		
18	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー フルーツヨーグルト			牛肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ バナナ	みかん缶 もも缶 パイン缶	米 麦 じゃがいも こむぎこ	バター カレールウ	769 20 23	Kcal g g		
21	月	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 海苔とたまごのナムル キムチチゲ			とり肉 たまご あさり ぶた肉 みそ もめんどうふ	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり もやし キャベツ ほうきさい	キムチ ねぎ キャベツ	米 こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごま油	669 30 22	Kcal g g		
お話から飛び出した料理 「 給食アンサンブル 」 お話に登場する料理を給食で再現します。																	
22	火	黒糖パン	牛乳	ミートローフ ハニーマスタードサラダ ABCスープ ミルメーク			牛肉 ベーコン ぶた肉 ハム 大豆ミート うずらたまご	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	レモン	コッペパン オリーブ油	669 31 27	Kcal g g			
23	水	 天皇誕生日															
24	木	白ごはん	牛乳	豆腐とじゃこのサラダ ビーフシチュー いちご			とうふ 牛肉	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	しょうが いちご	米 さとう じゃがいも こむぎこ	ごま油 あぶら バター	699 20 21	Kcal g g		
25	金	白ごはん	牛乳	鯖の竜田揚げ ほうれん草のごま和え 粕汁			さば みそ うすあげ ぶた肉 大豆ペースト	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが もやし だいこん たまねぎ	なめこ ねぎ	米 さとう かたくりこ こめこ さとう	あぶら ごま	729 28 28	Kcal g g		
28	月	中華おこわ	牛乳	パンパンジーサラダ たまごとわかめのスープ りんごゼリー			やきぶた ソフトチキン ぶた肉 とうふ たまご	牛乳	にんじん	ほしいたけ たけのこ しょうが えだまめ	もやし ねぎ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 もち米 さとう ゼリー かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	639 26 19	Kcal g g		
														食塩相当量			
														月平均	2.4	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。

