

2月

食育だより

白山市立河内小学校
2025年2月号



節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。
インフルエンザやコロナ、ノロウイルスによる感染症など、病気の予防には、手洗いはもちろんのこと、十分なすいみんや栄養バランスのとれた食事大切です。

寒さに負けない体をつくろう！

しっかり食べて体力をつけよう！(たんぱく質)



肉や魚、卵、大豆や大豆から作られる食べ物(とうふや油揚げ、納豆など)、牛乳や牛乳から作られる食べ物(チーズ、ヨーグルトなど)にふくまれるたんぱく質は、体をつくる材料となります。しっかり食べて寒さに負けない体力をつけましょう。

かぜに負けない抵抗力をつけよう！(ビタミンA、C)

野菜に多くふくまれるビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くして、かぜのウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎます。また、野菜、くだもの、さつまいも、じゃがいもなどに多くふくまれるビタミンCは、体の抵抗力を高めます。



からだをあたためよう！(脂肪) ※でも、とりすぎには気をつけてね！

少ない量で大きなエネルギーになる油や脂肪は、元気に活動するためのエネルギーになり、体もぽかぽか温めてくれます。でも、とりすぎると太りすぎやこわい病気の原因になるので気をつけましょう。



朝・昼・夕、 きちんと食事をとろう！

早寝、早起きをして、生活リズムをととのえ、朝・昼・夕の3食をしっかりとることが大切です！



食事の前の手洗いを 忘れずに！

かぜのウイルスは手から目、鼻、口の粘膜について、人間の体の中に侵入してきます。食べる前には、しっかり手を洗いましょう。



生活リズムも大切！



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		栄養価		
		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		エネルギー	たんぱく質
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	行事食等		
3	月	すしごはん	牛乳	手巻きずし 豆乳汁 節分豆	せつぶんメニュー		ウィンナー ツナ みそ とり肉 とろにゅう うすあげ 大豆	牛乳 のり	にんじん きゅうり たまねぎ だいこん しめじ	はくさい きなめりなめこ ねぎ	米	マヨネーズ	617 Kcal	27 g	
4	火	キーマカレーパン	牛乳	ポトフ ヨーグルト			牛肉 ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	食パン パン粉 じゃがいも	油 オリーブ油	631 Kcal	28 g	
5	水	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン ナムル とうふの韓国なべ			とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん こまつな にら	にんにく もやし えのき はくさい	米 さとう こむぎ粉 かたくり粉	油 ごま油 ごま	631 Kcal	26 g	
6	木	あんかけチャーハン	牛乳	海鮮あんかけ パンパンジー ゼリー			ハム とり肉 たまご ぶた肉 あさり	牛乳	にんじん	にんにく しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ もやし	米 麦 かたくり粉 さとう ゼリー	油 ごま油 ごま	625 Kcal	25 g	
7	金	白ごはん	牛乳	魚の石垣フライ じゃがいものきんぴら 大根のみそ汁			ホキ さつまあげ あつあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	こんにゃく だいこん えのき	米 さとう てんぷら粉 パン粉 じゃがいも	ごま油	636 Kcal	27 g	
10	月	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ごま酢あえ おでん			あつあげ さつまあげ たまご	牛乳 ししゃも 青のり	こまつな にんじん	もやし だいこん こんにゃく	米 てんぷら粉 さとう さといも	油 ごま	608 Kcal	26 g	
11	火	建国記念の日													
12	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト			ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ パイン缶	米 麦 じゃがいも こむぎ粉	油 バター カレールー	725 Kcal	21 g	
13	木	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 はりはり漬け すいとん汁			さば みそ とうふ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが きりぼしだいこん えのき	米 さとう しらたま粉	ごま油 ごま	711 Kcal	28 g	
14	金	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き コーンかき玉スープ チョコカップケーキ			ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ コーン	米 さとう チョコレート かたくり粉 ホットケーキミックス	油 ごま バター	838 Kcal	30 g	
17	月	白ごはん	牛乳	魚のマヨパン粉焼き ひじきの炒り煮 豚汁			ホキ みそ 大豆 ぶた肉 さつまあげ	牛乳 チーズ ひじき	パセリ にんじん いんげん	たまねぎ にんにく ごぼう しらたき	だいこん はくさい ねぎ	米 パン粉 さとう じゃがいも マヨネーズ	油 ごま ごま油 マヨネーズ	632 Kcal	28 g
18	火	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛あえ 豆乳ちゃんぽん			はるまき ぶた肉 とうにゅう ちくわ あさり	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ もやし はくさい ねぎ	米 さとう ラーメン	油 ごま油	663 Kcal	22 g
19	水	白ごはん	牛乳	とり肉の照り焼き ポテトサラダ とうふとなめこのみそ汁			とり肉 ハム みそ とうふ うすあげ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり コーン たまねぎ きなめりなめこ	米 マカロニ さとう 水あめ じゃがいも かたくり粉	マヨネーズ	659 Kcal	28 g	
20	木	トルコライス	牛乳	トンカツ デミグラスソース ナポリタン コンソメジュリアン			牛肉 ぶた肉 トンカツ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ えのき	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ はくさい	米 麦 さとう スパゲティ	バター 油	646 Kcal	24 g
21	金	チョコフレンチトースト	牛乳	ツナサラダ 冬野菜のスープ煮 キャロットゼリー			たまご ツナ ぶた肉 ウィンナー	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	食パン さとう じゃがいも ゼリー	油	604 Kcal	26 g	
24	月	振替休日													
25	火	白ごはん	牛乳	ちくわチーズ大ぶら ゆかりあえ のつぺいうどん			ちくわ とり肉 うすあげ	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	ねぎ しょうが	米 かたくり粉 てんぷら粉 うどん さといも	油	692 Kcal	29 g
26	水	白ごはん	牛乳	ショウマイ 中華あえ 麻婆豆腐			しょうまい ハム ぶた肉 もめん豆腐 大豆ミート みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし しょうが にんにく	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 はるさめ さとう かたくり粉	ごま ごま油 油	676 Kcal	29 g
27	木	白ごはん	牛乳	シーザーサラダ ビーフシチュー でこぼん			ベーコン たまご 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり レモン にんにく	たまねぎ でこぼん	米 小麦粉 さとう クルトン じゃがいも	マヨネーズ 油 バター ハヤシルー	787 Kcal	23 g
28	金	こぎつねごはん	牛乳	いわしの青のりフライ れんこんサラダ 白菜のみそ汁			ぶた肉 うすあげ いわし みそ ハム とり肉	牛乳 青のり	にんじん ブロッコリー	えだまめ れんこん たまねぎ はくさい	米 麦 てんぷら粉 パン粉	油 卵なしマヨネーズ ごま	692 Kcal	31 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。

