

2月 給食だより



令和6年2月
津幡町立太白台小学校

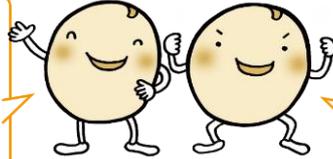
「福は内、鬼は外」。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。立春を過ぎ、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけましょう。



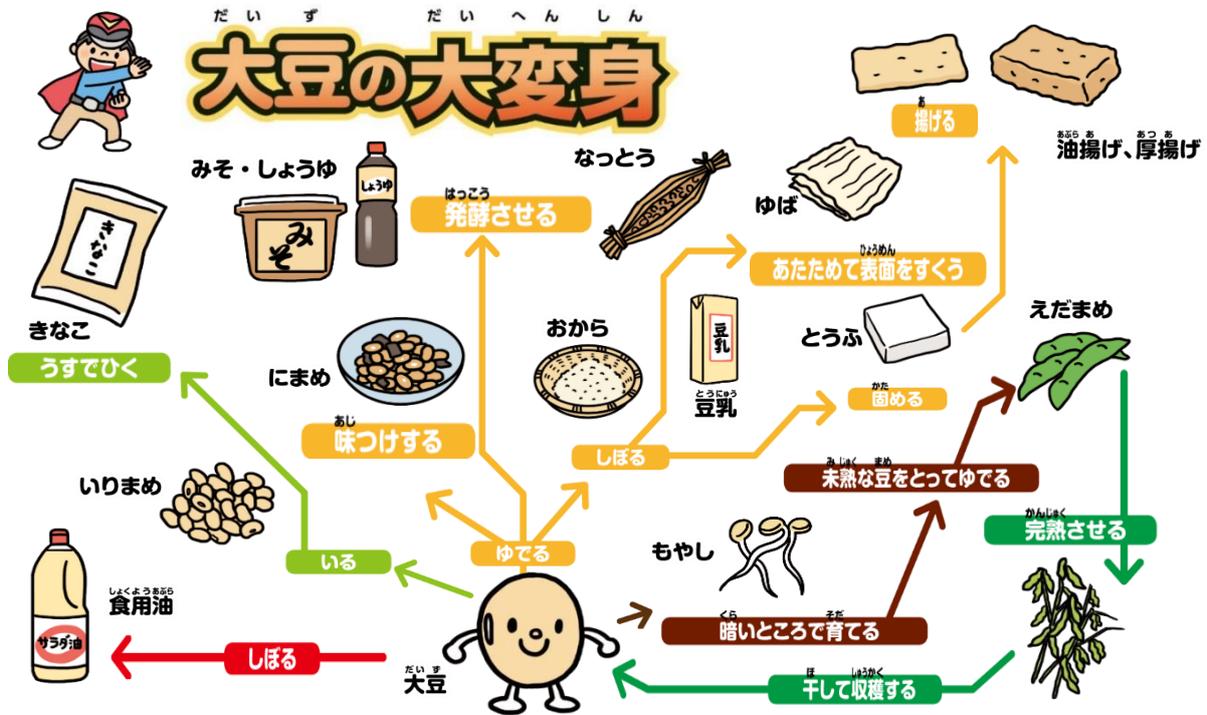
節分です! 大豆のひみつ

節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。大豆さんにちょっと話を聞いてみましょう。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。



食べ方、気をつけていますか？

今の子どもたちによく見られる、よくない食べ方です。思い当たる人は、新学年に向けて直していきましょう。

食器を持たない

“犬食い”となって背筋が曲がり、見た目も食べ物の消化にもよくありません。



ばかり食べ

味や栄養のバランスを考えた献立のねらいが達成されません。途中で食べ終わると栄養も偏ります。



ひじをついて食べる

とてもだらしく見えます。作ってくれた人の思いにこたえるためにも正しい姿勢で食べましょう。



食べ物を大切にしない

食べ物はもとをたどれば、すべて生き物です。その命をいただいていることの意味を考えてみましょう。



日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
1	ごはん あみめはるまき きりぼしだいこんのちゅうかあえ ★ ごもくラーメン	えび いか 焼き豚 豚肉 かまぼこ	米 でんぷん ラード さとう 植物油 米粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん	みずくわい たけのこ なら ねぎ しょうが しいたけ 切り干し大根 にんじん きゅうり もやし はくさい たけのこ にんじん とうもろこし ねぎ	600	24.4	16.6
2	ごはん いわしのうめに ぎゅうにくとじゃがいものいためもの だいこんとこまつなのみそしる デザート(せつぶんまめ)	いわし 削り節 牛肉 うすあげ みそ 大豆	米 さとう 水あめ でんぷん じゃがいも サラダ油 さとう ごま	梅肉 にんじん ピーマン だいこん こまつな えのきだけ にんじん	642	28.0	22.5
5	ごはん ぶたにくのゆずてりやき ★ はなやさいのおかかあえ じゃがいもとぶかしのみそしる	豚肉 かつお節 ふかし みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう じゃがいも	ゆず果汁 ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ えのきだけ こまつな	628	24.9	20.9
6	キムたくチャーハン チャプチェ もちりちゅうかスープ	豚肉 キムチ(昆布) 牛肉 鶏卵	米 サラダ油 たくあん(さとう) 春雨 サラダ油 さとう ごま油 ごま もち	キムチ(はくさい たまねぎ だいこん にんじん なら) たくあん(だいこん) にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲン菜 にんにく はくさい えのきだけ こまつな	584	22.6	16.3
7	ミルクしょくばん メープルジャム ウィンナー こまつなときのこのクリームソテー ふゆやさいのスープに	脱脂粉乳 寒天 豚肉 ベーコン 鶏肉	小麦粉 さとう さとう メープルシュガー 豚脂 水あめ さとう マカロン サラダ油 生クリーム さつまいも	たまねぎ しめじ こまつな だいこん にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー	598	24.5	28.7
8	ごはん ぶりのてりやき あますあえ けんちんじる	ぶり 木綿豆腐	米 さとう でんぷん さとう ごま さといも ごま油	しょうが キャベツ もやし きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ 干ししいたけ	581	27.9	19.9
9	ごはん やきキョウザ パンパンジーサラダ あつあげのちゅうかふうみそに	豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 鶏肉 豚肉 あつあげ 赤みそ	米 小麦粉 植物油 でんぷん さとう 水あめ 豚脂 さとう ごま さとう でんぷん サラダ油 ごま油	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ チンゲン菜 にんじん きくらげ にんにく しょうが	645	25.4	21.6
13	ごはん ハンバーグのわふうおろしソース かほっくりサラダ はくさいのみそしる	ハンバーグ(豚肉) チーズ うすあげ みそ	米 ハンバーグ(米粉 豚脂 さとう でんぷん) さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ハンバーグ(たまねぎ) だいこん きゅうり にんじん はくさい こまつな なめこ ねぎ	633	23.6	22.5
14	ごはん チーズクッパ 星のコロッケ ツナピーズサラダ ふわふわたまごのスープ デザート(エクレア)	脱脂粉乳 チーズ 鶏肉 豚肉 ツナ 大豆 鶏卵 鶏肉 鶏卵 脱脂粉乳	米 小麦粉 さとう マーガリン じゃがいも 豚脂 さとう パン粉 小麦粉 植物油 水あめ でんぷん 大豆油 いんげん豆 ドレッシング(植物油 さとう) パン粉 チョコレート 小麦粉 水あめマーガリン さ とう でんぷん	たまねぎ ブロッコリー にんじん ドレッシング(コーン たまねぎ ブルー レモン果汁) たまねぎ にんじん だいこん パセリ	719	27.9	34.5
15	ごはん だいずとじゃがいものりしお ★ にくどうふ くだもの(いよかん)	大豆 青のり 牛肉 焼き豆腐	米 じゃがいも でんぷん 大豆油 さとう	たまねぎ にんじん こんにゃく えのきだけ ねぎ いよかん	639	26.4	20.9
16	ごはん さけのしおこうじやき れんこんのきんぴら ★ ほうとう	鮭 さつまいも ひじき 豚肉 うすあげ みそ	米 ごま油 さとう ほうとう	れんこん にんじん いんげん こんにゃく しめじ だいこん はくさい かぼちゃ	626	27.8	19.3
19	ごはん とりにくのサンギ ラーメンサラダ ださんこじる デザート(ほっかいどうさんこむぎのいちごクレープ)	鶏肉 ロースハム みそ 乳製品 鶏卵 脱脂粉乳	米 でんぷん 大豆油 中華めん さとう ごま油 ごま じゃがいも ごま油 バター 小麦粉 さとう マーガリン でんぷん 植物油	しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ しょうが にんにく	662	27.0	20.9
20	ごはん あじのみりんやき もやしときゅうりのすのもの にくだんごのしおなべ	あじ 糸かまぼこ わかめ ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白) 焼き豆腐	米 さとう さとう ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 油) ごま油	もやし きゅうり ミートボール(たまねぎ しょうが ブルー) はくさい にんじん だいこん ごぼう えのきだけ ねぎ	579	27.6	15.4
21	ナン オムレツ キーマカレー フルーツポンチ	鶏卵 牛肉 豚肉	小麦粉 さとう ショートニング なたね油 植物油 でんぷん じゃがいも サラダ油 カレールウ ナタデココ(さとう) さとう	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース りんご トマト ブルー 野菜ゼリー(りんご にんじん かぼちゃ オレンジ) ナタデココ(マスカット果汁) みかん ハイアッフル 黄桃	682	25.3	25.8
22	ごはん チキンカツ ひじきのいために めったじる	鶏肉 ひじき うすあげ 豚肉 みそ	米 植物油 小麦粉 パン粉 大豆油 サラダ油 さとう さつまいも	にんじん こんにゃく えだまめ にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	613	21.9	18.2
26	ごはん パオズ こまつなとりのナムル かんこくふうにくじゃが	豚肉 鶏肉 ひじき のり 豚肉 赤みそ	米 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 植物油 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 じゃがいも さとう ごま油 ごま	キャベツ たまねぎ しょうが こまつな もやし にんじん にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	619	22.0	19.5
27	さばそぼろごはん(むぎごはん) みそいため のっぺいじる デザート(ヨーグルト)	さば いらい卵 みそ 鶏肉 練乳 脱脂粉乳 全粉乳 乳たんぱく質	米 白麦 サラダ油 さとう ごま 大豆油 なたね油 サラダ油 さとう さといも でんぷん さとう オリゴ糖 クリーム	しょうが えだまめ こまつな キャベツ たまねぎ にんじん だいこん にんじん こんにゃく 干ししいたけ ねぎ	674	27.4	22.1
28	メロンパン ミートボール グリーンサラダ かほっくりのチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 植物性たん白 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 豚脂 パン粉 でんぷん さとう サラダ油 さとう さつまいも バター 米粉	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	622	27.5	22.8
29	わかめごはん いりこフライ ★ だいこんなます くるまぶたのたまごじ	わかめ いわし うすあげ 鶏卵 鶏肉 ちくわ	米 白麦 パン粉 小麦粉 米粉 大豆油 さとう ごま 車麴 さとう	だいこん にんじん たまねぎ たけのこ にんじん ほうれんそう	609	27.6	18.8

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(大印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	628kcal	16.4%	30.4%	383mg	3.5mg	253μg	0.58mg	0.55mg	25mg	5.5g	2.5g	85mg	2.8mg