

2021 2月の給食だよ



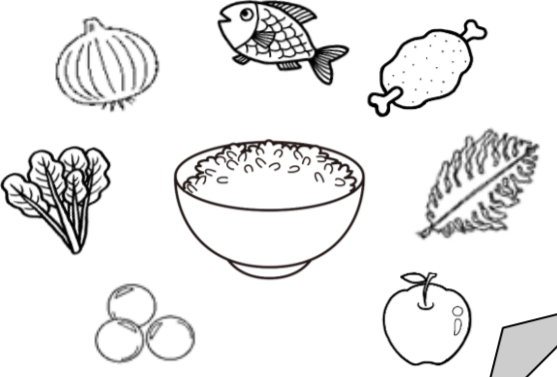
小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

2月3日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続く、体調をくずしやすい時期です。外から帰ってきたら手洗いとうがいをきちんとし、風邪などを予防しましょう。免疫力を高めるためにも食事が重要になりますが、それには栄養バランスがとりやすい「日本型食生活」がおすすめです。

日本型食生活を実践してみませんか？

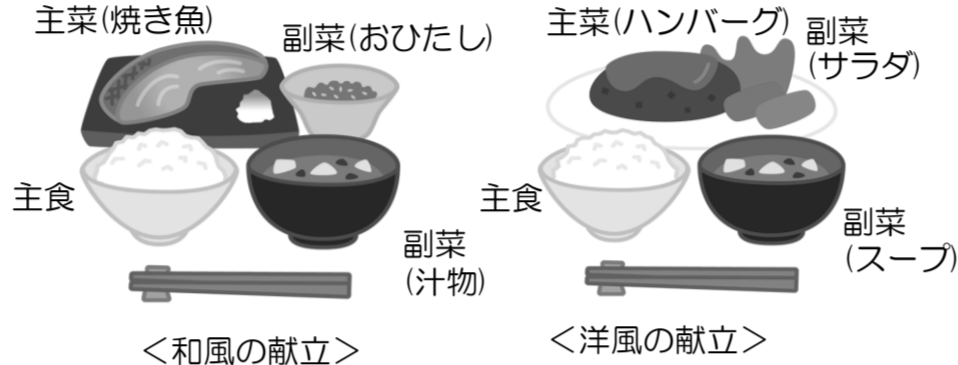
日本型食生活とは？

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など、いろいろな副食などを組み合わせた食生活です。



☆優れた栄養バランス
☆和風や洋風、中華風でも実践しやすい

主食、主菜、副菜をそろえるようにするのがポイント！
お惣菜などを活用することもできます。



いろいろな食材のおかずを組み合わせた
日本型食生活を実践して、健康を増進させましょう！

今年の節分は2月2日

節分は、鬼を追い払って新年を迎える、立春の前日の行事です。しばらく2月3日が節分でしたが、2日になるのは124年ぶりだそうです。珍しいですね！（37年前は2月4日でした。）

節分には豆まきをしたり、その年の恵方を向いて恵方巻を食べたりします。給食では、手巻き寿司や節分豆が登場します。



- ・牛乳
- ・かす汁
- ・手巻き寿司
- ・節分豆

2月はセレクト給食が あきます

日本型食生活を意識した魚のおかずと、デザートのおかずです。

おかず

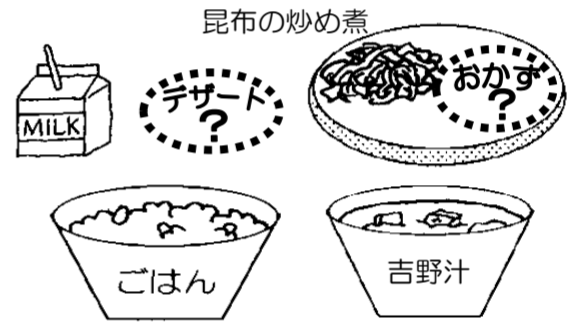
★タラフライ
タラは脂質が少なく、たんぱく質が豊富なのが特徴です。

★ちくわのしょうが揚げ
魚のすり身で作られるちくわは、脂質が少なくたんぱく質が豊富です。

デザート

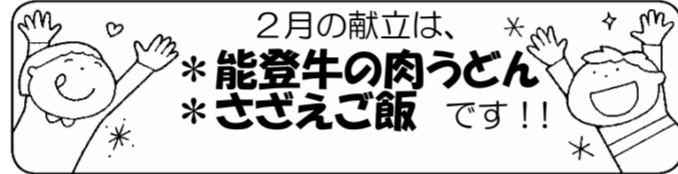
★黒ごまプリン
ごまには、血液をサラサラにする効果がある、良質な脂質が含まれます。

★りんごゼリー
りんごに含まれるクエン酸やリンゴ酸は、胃腸の働きをよくする働きがあります。



能登牛・輪島のさざえを給食で提供しています！

小松市では8月から能登牛を提供してきました。最後の2月は肉うどんです。加えて、輪島の海女さんが採ったさざえを提供します。



石川県産ブランド和牛「能登牛」・「輪島のさざえ」を食べて、生産者を応援しましょう！

※費用は石川県の補助金より支払われます。

※とり野菜みそのめった汁は、(株)まつやより、「とり野菜みそ」を寄付していただきました。

2月分給食献立もりつけ表

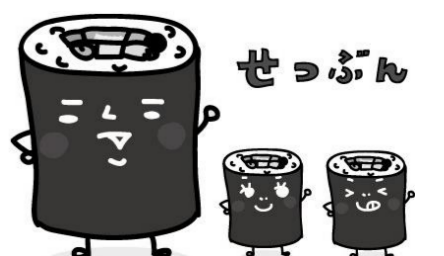
小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

Aブロック 中学校				
月	火	水	木	金
1日 かまぼこ2本 たまご2本 手巻き寿司 節分豆 ほうれん草サラダ 手巻きのり かす汁 節分献立	2日 コーンサラダ 米粉バターパン 鶏のから揚げ 2個 カレースープ煮	3日 大豆と小魚のごまからめ ごはん 豚大根	4日 ポークウィンナー 2本 ミルクロール (おかず皿) 焼きそば (パン皿) カッテージチーズ和え	5日 じゃがいものきんぴら さばの味噌煮 ごはん あさりのかきたま汁
8日 即席漬け ハタハタのから揚げ 3個 ごはん 肉じゃが	9日 もやし炒め たまご焼き ごはん 手作り豆腐団子汁	10日 いちご 2個 ドライカレー こんにゃくサラダ ごはん	11日 建国記念の日 旗	12日 ひじきサラダ チーズ キャロットパン 和風スパゲティ
15日 ツナポテト 揚げ米粉パン ミートボールスープ	16日 ピビンバ わかめスープ	17日 鮭のマリネ (野菜を鮭にかける) バターロール 冬野菜のシチュー	18日 昆布の炒め煮 黒ごまプリン りんごゼリー タラフライ ちくわの生姜揚げ 3個 セレクト給食 ごはん 吉野汁	19日 パンサンデー とうふシューマイ 2個 ごはん 八宝菜
22日 キャベツのこぼ和え 野菜のかき揚げ さざえご飯 とり野菜みそのめった汁	23日 天皇誕生日 誕生日ケーキ	24日 フロccoliーサラダ バターロール 煮込みハンバーグ 野菜のスープ煮	25日 筑前煮 ヨーグルト ごはん 能登牛の肉うどん	26日 白身魚の甘酢からめ ミルクロール たまごスープ



今月の目標

食べ物への理解を深めよう



令和3年2月学校給食三つの食品群別献立表

A ブロック

小松市教育委員会

日	曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	食品名			熱量(kcal)	
			(赤) 主に血や肉となる	(緑) 主にからだの調子をととのえる	(黄) 主に力やエネルギーとなる	たんぱく(g)	
						脂肪(g)	
						小	中
1	月	手巻き寿司	手巻きのり 玉子焼 かまぼこ ツナ	ほうれん草 玉ねぎ	オシ飯 ごま マヨネーズ	641	819
		かす汁	鶏肉 木綿豆腐 味噌	大根 にんじん こんにゃく ねぎ		30.1	36.3
		節分豆	節分豆			19.3	22.6
2	火	米粉バターパン			米粉バターパン	668	855
		鶏のから揚げ	鶏肉		小麦粉 かたくりこ 油	25.9	33.0
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	29.3	37.7
		カレースープ煮	ベーコン	玉ねぎ 白菜 かぶ にんじん	じゃがいも 油		
3	水	ごはん			ごはん	635	812
		大豆と小魚のごまからめ	大豆 かえり干し	にんじん 枝豆	かたくりこ さつまいも 油 ごま 砂糖	23.9	29.2
		豚大根	豚肉	大根 こんにゃく にんじん いんげん	砂糖	18.8	22.1
4	木	ミルクロール			ミルクロール	626	898
		焼きそば	豚肉	キャベツ もやし にんじん ピーマン しょうが	焼きそば 油	24.1	34.2
		㊤ポークウインナー	ポークウインナー			23.0	36.4
		カッテージチーズ和え	カッテージチーズ	みかん パイナップル 黄桃 バナナ ナタデココ	生クリーム		
5	金	ごはん			ごはん	660	837
		さばの味噌煮	さば 味噌	しょうが ねぎ	砂糖	30.3	36.7
		じゃがいものきんぴら		にんじん いんげん	じゃがいも 油 砂糖 ごま油	21.3	24.8
		あさりのかきたま汁	卵 あさり 絹ごし豆腐	えのき 小松菜	かたくりこ		
8	月	ごはん			ごはん	608	792
		ハタハタのから揚げ	ハタハタ		小麦粉 かたくりこ 油	21.2	26.7
		即席漬け		白菜 きゅうり にんじん	ごま	16.3	19.4
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ こんにゃく にんじん ねぎ	砂糖 じゃがいも		
9	火	ごはん			ごはん	610	783
		たまご焼き	厚焼玉子			23.5	29.1
		もやし炒め	ベーコン	もやし たら	ごま油	18.0	20.7
		手作り豆腐団子汁	絹ごし豆腐 鶏肉 味噌 大麦味噌	にんじん 大根 しいたけ 小松菜	白玉粉		
10	水	ドライカレー	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆ミンチ	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト りんご	麦飯 砂糖 油	653	844
		こんにゃくサラダ	ハム	こんにゃく キャベツ とうもろこし	ドレッシング	25.2	31.5
		いちご		いちご		21.2	25.5
12	金	キャロットパン			キャロットパン	620	760
		ひじきサラダ	ひじき 大豆 ささみ	きゅうり キャベツ にんじん	砂糖 オリーブ油	25.3	30.2
		和風スパゲティ	豚肉	玉ねぎ しめじ 万能ねぎ にんにく	スパゲティ 油 バター	20.9	24.1
		チーズ	チーズ				
15	月	揚げ米粉パン	きな粉		米粉ミルクパン 油 グラニュー糖	633	792
		ツナポテト	ツナ	玉ねぎ パセリ	じゃがいも 油	23.5	29.2
		ミートボールスープ	ミートボール	玉ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ		27.3	34.0
16	火	ビビンバ	牛肉 卵	しょうが にんにく 切干大根 もやし ほうれん草	麦飯 ごま油 砂糖 ごま油	638	846
		わかめスープ	わかめ かまぼこ	玉ねぎ にんじん キャベツ		25.7	33.7
						21.3	26.7
17	水	バターロール			バターロール	654	837
		鮭のマリネ	鮭	玉ねぎ にんじん ピーマン	小麦粉 かたくりこ 油 ドレッシング	28.7	37.5
		冬野菜のシチュー	鶏肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ しめじ かぶ 白菜	さつまいも 油 バター 米粉 生クリーム	25.2	31.9
18	木	ごはん			ごはん	657	825
		タラフライ	タラフライ		油	24.0	30.2
		ちくわの生姜揚げ	ちくわ	しょうが	小麦粉 かたくりこ 油	19.3	22.3
		昆布の炒め煮	豚肉 昆布 大豆	にんじん	油 砂糖		
		吉野汁	鶏肉	大根 にんじん えのき ねぎ	里いも かたくりこ		
		黒ごまプリン りんごゼリー			黒ごまプリン りんごゼリー		
19	金	ごはん			ごはん	651	839
		とうふシューマイ	とうふシューマイ			24.0	30.0
		パンサンスー		きゅうり キャベツ にんじん	はるさめ 砂糖 ごま油	21.4	26.2
		八宝菜	豚肉 いか うずら卵	しょうが たけのこ 干しいたけ にんじん 白菜 玉ねぎ	油 ごま油 かたくりこ		
22	月	さざえご飯	さざえ うす揚げ	にんじん 枝豆	ごはん	614	820
		野菜のかき揚げ		かき揚げ	油	21.3	27.1
		キャベツのこぶ和え	昆布	キャベツ	ごま	22.7	28.4
		とり野菜みそのめった汁	豚肉 焼き豆腐 とり野菜みそ	こんにゃく なめこ 玉ねぎ ねぎ	さつまいも		
24	水	バターロール			バターロール	607	761
		煮込みハンバーグ	ハンバーグ		砂糖 かたくりこ	26.1	32.8
		ブロッコリーサラダ		キャベツ ブロッコリー	ドレッシング	21.0	25.6
		野菜のスープ煮	鶏肉	にんじん 玉ねぎ 白菜	じゃがいも		
25	木	ごはん			ごはん	643	824
		筑前煮	鶏肉	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく	里いも 油 砂糖	25.9	31.7
		能登牛の肉うどん	能登牛	しょうが 玉ねぎ しめじ ねぎ	うどん 砂糖	16.0	18.7
		ヨーグルト	ヨーグルト				
26	金	ミルクロール			ミルクロール	639	799
		白身魚の甘酢からめ	シイラ 大豆	玉ねぎ ピーマン	かたくりこ 小麦粉 油 砂糖	32.0	39.9
		たまごスープ	卵 ベーコン	にんじん 玉ねぎ かぶ ほうれん草	かたくりこ	26.7	32.8

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 下線が引かれている食品は、地場産物(小松市産または石川県産)の使用を予定しています。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。㊤は中学校のみにつきます。