



# 2月給食だより

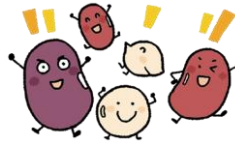


令和6年1月31日  
高岡市立成美小学校

節分の翌日は立春で、暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザや、ノロウイルスによる胃腸炎等、この時季に流行しやすい病気の予防のため、手洗いを忘れずに行いましょう。また、十分に睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。

節分に  
ちなんで

## 豆の栄養を見直そう！



学校給食では、大豆やいんげん豆、ひよこ豆等、様々な豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で、食物せんいも多く、生活習慣病の予防によいといわれています。豆は、そのまま料理に使える水煮や、レトルト食品も多くあるので、普段の食事に手軽に取り入れることができます。

節分の日には、「豆まき」をする風習があります。豆には霊力があると考えられ、悪いことをもたらすとされる「鬼」を追い払い、幸せの「福」を呼び込むという意味があります。家族の健康や幸せへの願いが込められています。



### ★学校給食での豆の活用の仕方★

味にくせがないので、いろいろな料理に合わせることができます。ご家庭でもいかがでしょうか。

カレー



サラダ



スープ・シチュー



ミートローフ



今月の  
行事食紹介

## 2月13日(火) 日本遺産の日献立



2月13日の「日本遺産の日」にちなんで、関連した献立が登場します。高岡市の「荒波を超えた男たちの夢が紡いだ異空間～北前船寄港地・船主集落～」が日本遺産ストーリーに認定されています。

### 給食レシピ紹介

### 北前船の黄金焼き(2/13の献立より)

#### 材料(4人分)

鮭(角切り)	200g
塩	小さじ1/10
こしょう	少々
クリームコーン缶	30g
マヨネーズ	大さじ3
小麦粉	小さじ3
アルミカップ	4個

#### 作り方

- ① 鮭に塩こしょうする。
- ② クリームコーン、マヨネーズ、小麦粉を混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップに①の鮭をのせ、②をかける。
- ④ 200℃のオーブンで、約20分焼く。

# 2月 よていこんだてひょう

高岡市立成美小学校



こんげつ がっこうきゅうしよくもくひょう きょうどしよく きょうじしよく あじ  
 今月の学校給食目標：郷土食や行事食を味わおう

日	主食 ぎゅうにゅう 牛乳	副食 (おかず)	赤の食品 (血や肉、骨になる)	黄の食品 (熱や力のもとになる)	緑の食品 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質
1日 (木)	節分献立 ちらしずし ぎゅうにゅう▲	いわしのうめに キャベツのあえもの■ だんごじる つぼんまめ	ぎゅうにゅう▲ あぶらあげ いわし とうふ だいず	ごはん さとう ごま■ しらたまだんご	にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり ねぎ	622kcal 25.7g 18.1g
2日 (金)	しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	かわりミートローフ●▲ フルーツあえ ワンタンスープ スライスチーズ▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とうふ だいず たまご● チーズ▲	パン▲ パンこ さとう ワンタン	たまねぎ りんご パイナップル レーズン みかん もも はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ	651kcal 28.5g 23.8g
5日 (月)	1/2 コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	カップエッグ● はくさいとパインのサラダ ソフトめんのクリームソースかけ▲	ぎゅうにゅう▲ たまご● ベーコン だっしふんにゅう▲	パン▲ さとう サラダ油 ソフトめん マーガリン▲ こむぎこ	はくさい きゅうり パイナップル たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ	648kcal 26.3g 22.7g
6日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ししゃものフリッター こまつなのナムル はっぼうさい◆●	ぎゅうにゅう▲ ししゃも ぶたにく いか◆ うずらたまご●	ごはん 油 ごま油 サラダ油 さとう でんぶん	こまつな にんじん コーン たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	668kcal 25.1g 24.1g
7日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ぶたにくのジャンロー キャベツのしそあえ たかおかやさいのあったかじる	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん さとう さといも	たまねぎ ピーマン しょうが キャベツ にんじん だいこん しめじ ねぎ	595kcal 26.4g 18.2g
8日 (木)	カレーライス▲ (むぎごはん) ぎゅうにゅう▲	(カレー▲) ウインナー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく ウインナー	むぎごはん じゃがいも サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり	667kcal 21.3g 25.9g
9日 (金)	こめこいりパン▲ ぎゅうにゅう▲	オムレツ● ごまごまサラダ■ ミネストローネ	ぎゅうにゅう▲ オムレツ● ベーコン だいず	パン▲ サラダ油 さとう ごま■ じゃがいも オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ セロリ トマト いんげん	614kcal 26.2g 22.1g
13日 (火)	日本遺産の日献立 ごはん ぎゅうにゅう▲	きたまえぶねのおうごんやき● こんぶロードあえ みなとまちのあらなみじる	ぎゅうにゅう▲ さけ こんぶ ぶたにく	ごはん マヨネーズ● こむぎこ はるさめ	コーン ブロッコリー きゅうり だいこん はくさい にんじん ごぼう ねぎ	613kcal 25.4g 16.9g
14日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ミックスみそまめ こまつなのコーンあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう▲ だいず ひよこまめ こうやとうふ みそ ぶたにく	ごはん でんぶん 油 さとう しょうしんこ じゃがいも	こまつな キャベツ コーン にんじん たまねぎ いんげん	700kcal 22.6g 21.2g
15日 (木)	ごはん (すくなめ) ぎゅうにゅう▲	さわらのねぎみそやき■ そくせきづけ わかめうどん◇ ほしブルーネ	ぎゅうにゅう▲ さわら みそ あぶらあげ わかめ◇	ごはん ごま油 ごま■ ほしうどん	はくさい ねぎ にんじん きゅうり ほししいたけ たまねぎ ほしブルーネ	661kcal 27.8g 19.6g
16日 (金)	高岡食19并献立 高岡冬野菜のマーボー丼 (ごはん) ぎゅうにゅう▲	(たかおかやさいのマーボーとうふ) えびシューマイ◆● さんしよくあえ■ ヨーグルト▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とうふ みそ えびシューマイ◆● ヨーグルト▲	ごはん サラダ油 さとう ごま油 でんぶん ごま■	にんにく しょうが ねぎ しいたけ にんじん たけのこ だいこん キャベツ きゅうり	646kcal 25.9g 18.8g
19日 (月)	高岡コロケ献立 しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	たかおかげんきコロケ▲ ビーフソテー わかめのスープ◇ りんご いちごジャム	ぎゅうにゅう▲ ベーコン わかめ◇ ぶたにく とうふ	パン コロケ▲ ビーフン サラダ油 ごま油 ジャム	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが しめじ ねぎ りんご	678kcal 20.4g 28.3g
20日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	しろみさかなのタルタルソースやき● ぶたにくときりほしだいこんのオイスターいため■ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう▲ しいら ぶたにく ベーコン	ごはん マヨネーズ● パンこ ごま油 ごま■	たまねぎ にんにく パセリ にんじん きりほしだいこん なら エリンギ キャベツ コーン チンゲンサイ	641kcal 29.9g 21.9g
21日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	あげだしとうふのごまだれかけ■ キャベツのしょうがあえ たいりょうチゲなべ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう▲ とうふ さけ たら みそ	ごはん 油 さとう ごま■ でんぶん ゼリー	キャベツ きゅうり しょうが だいこん はくさい にんじん ごぼう ねぎ	618kcal 23.6g 16.9g
22日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	さかなのマリネ ジャーマンポテト▲ かきたまじる●	ぎゅうにゅう▲ あかうお ベーコン たまご●	ごはん でんぶん しょうしんこ サラダ油 さとう 油 じゃがいも マーガリン▲	あかピーマン きピーマン たまねぎ にんじん	661kcal 23.8g 23.5g
26日 (月)	コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	ぶたにくとだいずのケチャップがらめ ゆでやさしい はくさいスープ◇	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく だいず わかめ◇	パン▲ しょうしんこ でんぶん 油 さとう じゃがいも	しょうが ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ ねぎ はくさい ほししいたけ	606kcal 27.0g 22.3g
27日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	高岡流お好み焼き「ととまる」 かぶのいろとり じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう▲ ととまる ぶたにく やきとうふ	ごはん サラダ油 じゃがいも ふ さとう	かぶ きゅうり にんじん ねぎ	605kcal 24.5g 13.0g
28日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	さといもハンバーグ にんじんしりしり わかめのみそしる◇ カスタードプリン●▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく まぐろ あぶらあげ わかめ◇ みそ	ごはん さといも サラダ油 プリン●▲	たまねぎ にんじん こまつな コーン だいこん しめじ	633kcal 24.2g 19.4g
29日 (木)	郷土食献立 ごはん ぎゅうにゅう▲	ふくらぎのてりやき ほうれんそうとしめじのごまみそ■ だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう▲ ふくらぎ みそ とりになく	ごはん ごま■ さとう でんぶん	キャベツ ほうれんそう しめじ だいこん にんじん たまねぎ いんげん しょうが	672kcal 28.8g 22.2g

☆ 都合により、献立を変更する場合があります。

☆ 食物アレルギー対応のため、次の食品が含まれる献立名の横に、次のような印を付けました。参考にしてください。

卵 … ●、乳 … ▲、種実類 … ■、エビ・カニ・イカ・タコ・貝 … ◆、わかめ・ひじき・青のり・もずく…◇