

R6年度

※牛乳は毎日つきます

2 月 学 校 給 食 献 立 表

福井県立高志中学校

日	献立の テーマ	献立	主な材料（福井県内産には＊がついています）						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海草類		穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの		
2月3日	節分 年中行事と 食事の 深い関わり を知ろう	酢飯 手巻きずしの具 手巻きのり 小松菜のいりたまご和え 打ち豆入りすまし汁	いり卵 豚肉 ちくわ 鶏つくね ＊打ち豆 削り節	焼きのり わかめ だし昆布 牛乳	*あきさかり 砂糖	いりごま 米油	*小松菜 にんじん	ごぼう 玉葱	766 kcal 36.7 g 22.8 g 2.9 g
2月4日	苦手な人も多い 魚を食べやすい フライに！ サクサク食感を 楽しもう	ご飯 カツオのフライ 大根と水菜のおかか和え 白菜と揚げのみそ汁 バナナ	花かつお *うすあげ *木綿豆腐 *みそ カツオ	煮干し 牛乳	*あきさかり 砂糖 小麦粉 パン粉	米油	*水菜 にんじん	*だいこん はくさい しめじ バナナ	758 kcal 26.9 g 21.4 g 2 g
2月5日	特製和食献立 出汁のうま味を 感じながら いただく	かみかみ炊きこみご飯 ほうれん草のハム和え 里芋と鶏そぼろの煮物	さつま揚げ ロースハム *あつあげ 鶏ひき肉 削り節	だし昆布 牛乳	*あきさかり 砂糖 *さといも こんにゃく かたくり粉		にんじん *ほうれん 草	干し椎茸 切干大根 もやし *ねぎ 玉葱	706 kcal 28.2 g 16.8 g 2.8 g
2月6日	マナーよく ともに食べる人を 思いやって 食事をしよう	ごはん ポークカレー キャベツとツナのサラダ 福神漬・らっきよ	豚肉 ツナ	牛乳	*あきさかり じゃがいも 砂糖	米油 すりごま カレールウ	にんじん *トマト	玉葱 にんにく しょうが キャベツ しめじ 大根(福神漬) *らっきょう(甘酢漬)	790 kcal 26.2 g 25.1 g 3 g
2月7日	ふるさと給食 福井県の誕生日 県産のおいしい 食材を食べて お祝いしよう	麦ご飯 ふくいポークの春巻き 白菜の昆布和え 福井の恵みのかきたま汁	福井ポーク *うすあげ *木綿豆腐 *たまご 削り節	塩昆布 *わかめ だし昆布 牛乳	*あきさかり *米粒麦 砂糖 小麦粉 かたくり粉 *さといも	米油	*小松菜	はくさい *ねぎ 枝豆	735 kcal 28.1 g 25.3 g 1.5 g
2月10日	風邪に負けない 身体をつくるため 規則正しい 生活を心がけよう	ご飯 キャベツと麦とろ麺の炒めもの じゃがいものみそ汁 果物(菊花みかん)	豚肉 *あつあげ *うすあげ *みそ	煮干し 牛乳	*あきさかり *大麦めん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	にら にんじん *小松菜	キャベツ にんにく 生しいたけ *ねぎ みかん	728 kcal 30 g 22 g 2.4 g
2月12日	バレンタイン献立 少し早めの バレンタイン スペシャルな ランチを楽しもう	コッペパン チキンのキノコバジルソース 白菜ミネストローネ 小松菜とコーンのマリネ チョコレートムース	鶏肉 ウィンナー	牛乳	コッペパン 小麦粉 マカロニ 砂糖 チョコムース	オリーブ油	にんじん いんげん *小松菜 バジル *トマト	しめじ マッシュルーム 玉葱 にんにく はくさい キャベツ とうもろこし	705 kcal 31.8 g 30.9 g 3.7 g
2月13日	季節の野菜の 美味しさたっぷり エビ団子の あんかけ料理	ご飯 エビ団子の冬野菜あん にんじんの磯和え 和風春雨スープ	えび団子 *木綿豆腐	焼きのり わかめ 牛乳	*あきさかり かたくり粉 砂糖 はるさめ	ごま油	にんじん *小松菜	はくさい *ねぎ えのきたけ しょうが もやし *だいこん 干し椎茸	729 kcal 22.9 g 15.3 g 2.2 g
2月14日	アイアン献立 成長期に必要な 鉄分の摂取を 目的とした献立	焼さばチャーハン キャベツと水菜の中華マヨサラダ つくねの中華スープ	さば いり卵 鶏つくね *あつあげ	牛乳	*あきさかり *米粒麦 砂糖	米油 ごま油 すりごま マヨネーズ	にら にんじん *水菜	ねぎ しょうが キャベツ *だいこん しめじ	713 kcal 31.5 g 24.8 g 3 g

日	献立の テーマ	献立	主な材料（福井県内産には＊がついています）						エネルギー
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		たんぱく質
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海草類		穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの		脂質 食塩相当量
2月25日	食事は多文化 理解の入り口！ 中華料理の 特製を知ろう	ご飯 肉まん 大根とわかめのナムル 八宝菜	豚肉 豚ひき肉 かまぼこ うずら卵	牛乳 わかめ	*あきさかり 強力粉 かたくり粉	米油 ごま油	にんじん チンゲン菜	だいこん もやし キャベツ たけのこ 干し椎茸 しょうが 玉ねぎ	713 kcal 27.9 g 19 g 2.5 g
2月26日	福井の新ブランド ふくい名水サーモン を特製ソースの バーガーで味わおう	バンズパン ふくい名水サーモングラタンコロッケ ポイルキャベツ コンソメ卵スープ 越のルビーの特製ソース	*ふくいサーモン ベーコン *たまご	牛乳	バンズパン じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉	米油 オリーブ油	にんじん *水菜 *トマト	玉葱 にんにく キャベツ とうもろこし	710 kcal 27.7 g 27.3 g 2.1 g
2月27日	歯っぴー献立 成長期に必要な カルシウムの 効率的な摂取を 目的とした献立	ご飯 だいのいそ煮 白菜のおひたし ヨーグルトあえ	*黄大豆 鶏肉 *うすあげ 焼き竹輪	干ひじき ヨーグルト 牛乳	*あきさかり こんにやく 砂糖	米油	いんげん にんじん *こまつな	たけのこ はくさい みかん缶 もも缶	726 kcal 31.2 g 22.6 g 2.1 g
2月28日	箸の持ち方を 見直そう 正しく持ちながら 麺を食べる意識 をしよう	塩焼きそば めかぶのシャキッとサラダ 厚揚げのみそ汁	豚肉 *あつあげ *みそ	めかぶわかめ 煮干し 牛乳	中華めん かたくり粉 砂糖	米油 ごま油 いりごま	にら にんじん *ほうれん 草	玉葱 キャベツ にんにく きゅうり もやし はくさい *だいこん しめじ	740 kcal 30.2 g 22.1 g 3 g

2月の給食目標 寒さに負けない食事をしよう

寒さとともに、風邪などを引きやすくなる季節。元気に過ごすためには、腸内の環境が整っていることが大切です。腸内環境は大便の状態で判断することができ、健康であればバナナ状の黄色がかった便、乱れているとカチカチの黒色の便になったり、下痢を起こしたりします。自身の食生活を見直して腸内環境を整えましょう。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！



腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！



※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳がありますね。皆さんは、日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって、風味が変わります。牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



年中行事に 欠かせない 大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？

鬼は外、福は内。季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べる健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもの窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。