



2月給食たより

令和5年度
高岡市立太田小学校

寒い日が続いていますが、節分や立春など、暦の上では春を迎えます。感染症の予防には、手洗いやうがい
はもちろん大切ですが、バランスのとれた食事をとることも重要です。いつも以上に体調管理に気を配り、寒
い冬も元気に乗り切りましょう。

がつ み っか せつぶん 2月3日は「節分」



恵方巻きの方向は
東北東です

節分は、「季節を分ける節目」を指し、立春の前日で冬から春への季節の変わり目に行います。本来は、「物忌
み」として不吉なことが起きないように、魔よけをして静かに部屋にこもって過ごす日でした。豆をまくようにな
ったのは、豆には霊力があり、災いを鬼に見立てて追い払うという意味があるからです。

また後の豆は、「年齢の数」または「年齢の数+1」分を食べます。年の数だけ豆を食べることで、同じ数だ
け福を取り入れることができるとわれています。

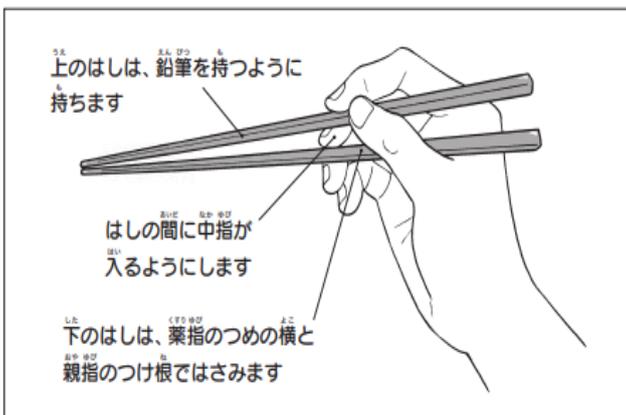
「はし」を正しく使えていますか？

はしの持ち方が間違っても、「ご飯が食べられればいいのか？」と聞いていませんか？

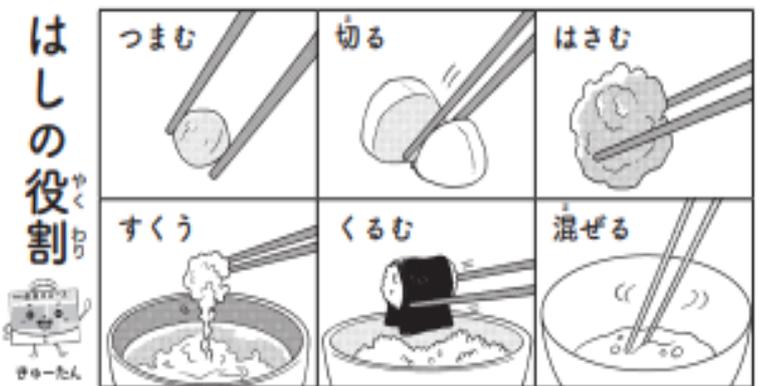
はしの持ち方が間違っていると、
食べ物を上手につかめません

上手につかめないと、食べこぼしも多
なり、こぼさないようにと変な食べ方にな
ったり、汁物ではないのに食器に口をつけ
て食べたり、周りから汚く見えてしまうこ
とがあります。

はしの正しい持ち方



いろいろな使い方ができます



正しい持ち方をして、
気持ちのよい食事ができるよう心がけましょう

2 月 予 定 献 立 表

日	曜日	主 食 牛 乳	副 食	食
1	木	コッペパン 牛 乳	白身魚のタルタルソース焼き きゃべつのスープ	豚肉と切干大根のオイスターソース炒め 干しプルーン
2	金	ちらし寿司 牛 乳	いわしの梅煮 団子汁	きゃべつのごま和え 節分豆 
3	土	カレーライス 牛 乳	ウインナー	ブロッコリーサラダ 日本遺産の日献立
5	月	 振替休日 		
6	火	1/2コッペパン 牛 乳	カップエッグ ソフト麺のクリームソースかけ	白菜とパインのサラダ
7	水	ごはん 牛 乳	ミックスみそ豆 肉じゃが	小松菜のコーン和え
8	木	食パン 牛 乳	高岡元気コロッケ わかめのスープ	ビーフソテー
9	金	ごはん 牛 乳	北前船の黄金焼き 港町の荒波汁	昆布ロード和え 日本遺産の日献立
12	月	 振替休日 		
13	火	米粉入りパン 牛 乳	オムレツ ミネストローネ	ごまごまサラダ
14	水	ごはん 牛 乳	ししゃものフリッター 八宝菜	小松菜のナムル
15	木	ごはん 牛 乳	豚肉のジャンロー 高岡野菜のあったか汁	しそ和え
16	金	減量ごはん 牛 乳	鱈のねぎ味噌焼き わかめうどん	即席漬け ヨーグルト
19	月	高岡冬野菜のマーボー丼 牛 乳	えびシューマイ りんご	三色和え 高岡食19丼献立
20	火	食パン 牛 乳	赤魚のマリネ 卵とコーンのスープ	ジャーマンポテト
21	水	ごはん 牛 乳	揚げ出し豆腐のごまだれ 大漁チゲ鍋	生姜和え ぶどうゼリー
22	木	食パン 牛 乳	変わりミートローフ ワンタンスープ	フルーツ和え スライスチーズ
23	金	 天皇誕生日 		
26	月	ごはん 牛 乳	高岡流お好み焼き「ととまる」 すき焼き風煮	かぶの色とり
27	火	コッペパン 牛 乳	豚肉と大豆のケチャップあえ 白菜スープ	ゆで野菜
28	水	ごはん 牛 乳	里芋ハンバーグ わかめのみそ汁	人参しりしり カスタードプリン 地場産品献立
29	木	ごはん 牛 乳	ふくらぎの照り焼き 大根のそぼろ煮	ほうれん草としめじのごまみそ 郷土食献立

2月の平均栄養摂取量

エネルギー: 651kcal たんぱく質: 25.4g 脂質: 20.9g

参考: 栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー: 650kcal たんぱく質: 21~32g 脂質: 14~21g)



※ 都合により献立を変更することがあります。
 ※ 22日(木)6年生は、卒業ランチのため特別献立です。お楽しみに♪