



2月 給食だより

令和6年度
高岡市立太田小学校

寒い日が続いていますが、節分や立春等、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。

年中行事に
欠かせない

大豆と小豆のおはなし



なぜ、節分に豆をまくの？



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。

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。



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。白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とれるので、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、秋から春先にかけては、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。



2月 予定献立表

| 日 | 曜日 | 主 食 牛 乳 | 副 食 |
|----|----|-------------------|--|
| 1 | 土 | 麦ごはん 牛 乳 | オムレツ ポークカレー ひじきサラダ 節分豆 |
| 3 | 月 | 繰替休業 | |
| 4 | 火 | 1/2コッペパン 牛 乳 | 照り焼きチキン ソフト麺のクリームソースかけ 白菜とパインのサラダ |
| 5 | 水 | ごはん 牛 乳 | ししゃものフリッター いかと里芋の煮物 小松菜のコーンあえ 郷土食献立 |
| 6 | 木 | 米粉入りパン 牛 乳 | 豚肉と大豆のケチャップあえ わかめスープ ブロッコリーサラダ 地場産品献立 |
| 7 | 金 | ごはん 牛 乳 | 鯖の塩焼き みそけんちん汁 切干大根炒め煮 |
| 10 | 月 | ごはん 牛 乳 | 大豆と高野豆腐の揚げがらめ 大根と油揚げのみそ汁 即席漬け |
| 11 | 火 | 建国記念の日 | |
| 12 | 水 | ごはん 牛 乳 | いわしのみぞれ煮 団子汁 きゃべつともやしのあえもの メロンゼリー |
| 13 | 木 | ごはん 牛 乳 | 鶏の唐揚げ 鳳鳴風 古城公園の四季彩煮 高岡野菜の精進あえ 日本遺産の日献立 |
| 14 | 金 | 減量ごはん 牛 乳 | 鯖のねぎみそがけ わかめうどん 青菜のひたし |
| 17 | 月 | ごはん 牛 乳 | 高岡流お好み焼き「ととまる」 すき焼き煮 かぶの色とり |
| 18 | 火 | 食パン 牛 乳 | 高岡元気コロッケ 卵とコーンのスープ ビーフンソテー |
| 19 | 水 | 高岡野菜のマーボー丼 牛 乳 | 肉シューマイ もやしのナムル たかおか食19丼献立 |
| 20 | 木 | コッペパン 牛 乳 | 魚のマリネ ワンタンスープ ジャーマンポテト ヨーグルト |
| 21 | 金 | ごはん 牛 乳 | 豚肉としらたきのピリ辛炒め 高岡野菜のあったか汁 しそあえ |
| 24 | 月 | 振替休日 | |
| 25 | 火 | 食パン 牛 乳 | カップエッグ ミネストローネ フルーツあえ 豆乳プリン  誕生ランチ |
| 26 | 水 | ごはん 牛 乳 | 揚げ出し豆腐のごまだれ 大漁チゲ鍋 生姜あえ |
| 27 | 木 | ごはん 牛 乳 | 里芋ハンバーグ もずくのみそ汁 にんじんしりしり |
| 28 | 金 | ごはん 牛 乳 | ふくらぎの立田揚げ 大根のそぼろ煮 ほうれん草のごまみそ  |

2月の平均栄養摂取量 エネルギー:617kcal たんぱく質:24.8g 脂質:20.6g
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:21~33g 脂質:14~22g)

