

令和6年度 2月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		小学生	中学生	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満	
20 (木)	麦ごはん 牛乳 油淋鶏 ひじきの中華和え ワンタンスープ チーズ(中学校のみ)	ぼうにやう とりにく ひじき ぶたにく みそ チーズ	ぼうにやう くにんじん くにんじん くにんじん くにんじん	ねぎ にんにくしょうが きりほしだいこん はいだけ ねぎ たまねぎ しょうが はいだけ ねぎ たまねぎ しょうが	さとう さとう さとう さとう	あぶら ごま ごま ごま あぶら	しょうゆ す しゃけ しょうゆ す しょうゆ す しょうゆ しお しゃけ しょうゆ しお しゃけ	610 Kcal 24.4 g 20.3 g 1.8 g	805 Kcal 32.2 g 26.9 g 2.8 g	にんにくの香りのもとはアリシンといわれています。アリシンはにんにくをすりおろしたり刻んだりすると強くあらわれます。強い殺菌作用のほか、豚肉などに含まれる疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を助けます。
21 (金)	【かみかみ給食】 ごはん 牛乳 豚キムチ丼の具 ご・ず・こんサラダ かきたま汁	ぼうにやう ぶたにく だいず とりにく ひじき たまご とうふ	くにんじん くにんじん くにんじん くにんじん	ねぎ しょうが きりほしだいこん えだまめ とうもろこし たまねぎ	さとう さとう さとう さとう	ごま ごま ごま あぶら	しょうゆ しゃけ しょうゆ す しょうゆ しお しゃけ	607 Kcal 26.7 g 20.5 g 2.0 g	748 Kcal 30.9 g 23.0 g 2.3 g	今日のかみかみ給食です。よく噛んで食べることができるように、豚肉やごぼう、れんこん、大豆など、噛み応えのある食材を取り入れました。一口30回は噛んで食べるように意識してみましょ。 ひと口30回噛む
25 (火)	【金ケ崎中学校 リクエスト給食】 麦ごはん 牛乳 チーズオムレツ 野菜サラダ ポークカレー いよかんゼリー	ぼうにやう チーズ ぶたにく ぶたにく いよかん	くにんじん くにんじん くにんじん くにんじん	ねぎ しょうが きりほしだいこん たまねぎ にんにく しょうが いよかん	さとう さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ す みりん しゃけ しょうゆ す しょうゆ す しょうゆ しお	685 Kcal 23.0 g 21.8 g 2.0 g	852 Kcal 27.9 g 26.1 g 2.6 g	今日は金ケ崎中学校のリクエストメニューの中から、カレーを取り入れました。学校給食の定番人気メニューのひとつであるカレーですが、中学校3年生のみなさんは、今日が学校給食で食べる最後のカレーとなります。他にはどんなメニューが思い出に残っているでしょうか。考えながら味わって食べましょ。
26 (水)	ごはん 牛乳 さばみそ おからの炒り煮 白菜ときのこのみそ汁	ぼうにやう さば みそ おから とりにく みそ	くにんじん くにんじん くにんじん	ねぎ しょうが きりほしだいこん たまねぎ こんやく グリンピース ほうろく はいだけ ねぎ えのきだけ ねぎ	さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	しょうゆ しゃけ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん	609 Kcal 23.9 g 22.5 g 2.0 g	771 Kcal 29.1 g 26.3 g 2.7 g	きのごは低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維は腸内環境を改善するのに役立つため、いろいろな料理でとりたい食品です。 (第一小 給食なし)
27 (木)	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の揚げ煮 野菜のごま酢和え 大根とわかめのみそ汁	ぼうにやう こうやどうふ とりにく ぶたにく みそ わかめ	くにんじん くにんじん くにんじん くにんじん	ねぎ しょうが きりほしだいこん はいだけ ねぎ だいこん しいだけ ねぎ	さとう さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ みりん しゃけ しょうゆ しお しょうゆ す しょうゆ しお	572 Kcal 19.9 g 19.8 g 1.8 g	720 Kcal 24.2 g 23.4 g 2.4 g	だいこんの根の部分には、いろいろな酵素が含まれていて、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。青もたれや胸焼けの予防・改善に役立ちます。 (第一小 給食なし)
28 (金)	【桃の節句給食】 ちらしずし 刻み海苔 牛乳 花のハンバーグ和風あんかけ なばなのごまマヨ和え ほたての澄まし汁 ひし餅	ぼうにやう のり とりにく とうふ おから みそ ほたて とうふ よもぎ	くにんじん くにんじん くにんじん くにんじん よもぎ	ねぎ しょうが きりほしだいこん たまねぎ にんにく しょうが だいこん しいだけ ねぎ	さとう さとう さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	す しょうゆ みりん しゃけ しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ しお しお	657 Kcal 22.5 g 17.8 g 3.0 g	828 Kcal 28.2 g 21.4 g 4.0 g	3月3日は桃の節句【ひな祭り】です。今日は少し早いですが桃の節句献立です。ひな祭りは特に女の子の成長や幸福を祈る行事として伝えられています。ひな祭りには縁起の良い食べ物として、「ハマグリのお吸い物」「ひし餅」「ひなあられ」などを食べる習慣があります。今日のデザートはひし餅です。縁は春の大地の色、白は雪の色、ピンクは桃の花の色で、春の情景を表わしています。

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね! 食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

2月給食だより

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。



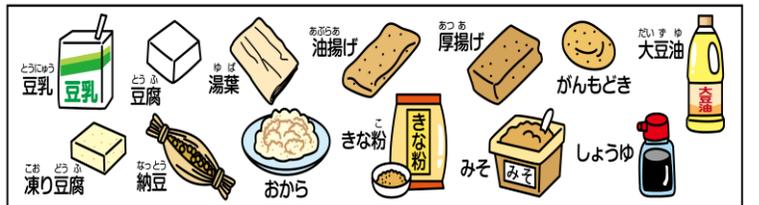
なぜ、節分に豆をまくの?

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、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「豆をいれる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後は、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて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歳以下の子どもの場合は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。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食事に欠かせない食べ物です。



小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆同様古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽=生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。

