

2024年



給食だより



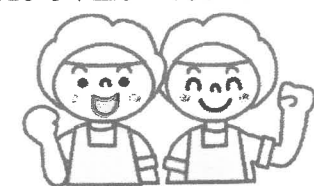
- ♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
- ♥めん類の日は、エネルギー量の関係でめん^{めん}の量を増やしパン^{パン}がつかない学年があります。
- ♥👑 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
- ♥5日(月)～9日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」と👑「かがわ印給食ウィーク」です。期間中の太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。
- ♥19日(月)は👑第3回「かんおんじデー」です。

★大野原学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal こ小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1 木	麦ごはん	煮込みおでん もやしの ドレッシングあえ かえりの磯味	こめ おむぎ さといも こんにやく さとう	あぶら	とりにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう こんぶ かえり あおのり	にんじん	だいこん しょうが きゅうり もやし	384 559 691
2 金	セルフ 恵方巻き	いわしのカレー揚げ もずく入りみそ汁 節分豆(小・中学校) りんごゼリー(こども園)	こめ さとう こめこ かたくり こじゃがいも	マヨ あぶら	まぐろ ウインナー いわし 節分豆	焼きのり ぎゅうにゅう もずく	はねぎ	きゅうり しょうが たまねぎ	528 751 934
5 月	きなこ 揚げパン	野菜のスープ煮 ひじきのマリネ	パン さとう じゃがいも	あぶら	きなこ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ロメインレタス	たまねぎ キャベツ きゅうり	382 550 703
6 火	麦ごはん	さばの幽庵焼き キャベツときゅうりのあえもの 肉じゃが 県産味付けのり	こめ さとう おむぎ かたくり こじゃがいも こんにやく	ごま あぶら	さば かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん のり	にんじん はねぎ	ゆず キャベツ きゅうり たまねぎ	477 674 830
7 水	麦ごはん	八宝菜 拌三糸(ハンサンスー) りんご	こめ おむぎ かたくり はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ロメインレタス	たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい にんにく しょうが きゅうり キャベツ りんご	385 553 671
8 木	全粒粉パン	瀬戸のチャウダー 冷しゃぶサラダ きなこビーンズ いちごジャム	パン こめ こじゃがいも ふしめん さとう ジャム	あぶら ごま	とりにく ベーコン ぶたにく だいたい きなこ	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん はねぎ	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり	442 631 799
9 金	ドライ カレーライス	小煮干しのレモン酢 海そうサラダ ヨーグルト	こめ おむぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かえり わかめ しおこんぶ ちりめん ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが レモン キャベツ きゅうり	459 636 774
13 火	麦ごはん	さばのみそ煮 サニーレタスのあえ物 ふしめん汁	こめ おむぎ さとう ふしめん	あぶら ごま	さば味噌煮 ハム あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	サニーレタス はねぎ	キャベツ しめじ たまねぎ	499 707 826
14 水	肉もつそ	釜揚げいりこの いそべ揚げ 食べて菜のドレッシングあえ わかめ汁	こめ こんにやく さとう	あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	にんじん たべてな はねぎ	ごぼう しいたけ えだまめ もやし えのきたけ	406 595 734
15 木	ビビンバ	枝豆の塩ゆで とうふと わかめのスープ チョコレートムース	こめ おむぎ さとう はるさめ チョコレートムース	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし えだまめ えのきたけ	487 679 822

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal こ小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
16 金	三色ごはん	ロメインレタスの あえもの 豆腐のみそ汁 新種みかん	こめ おむぎ さとう	あぶら	とりにく こうどうふ たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ さやいんげん ロメインレタス にんじん	しょうが もやし キャベツ コーン みかん たまねぎ	451 662 816
19 月	レーズンパン	すずきのバジルフライ ZZ(贅沢銭形)シチュー かまぼこサラダ いちご	パン こむぎ さとう	あぶら バター ごま	すずき ぎゅうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう クリーム	きんとき にんじん ロメインレタス ブロッコリー こまつな にんじん	だいこん レタス コーン いちご	512 736 919
20 火	麦ごはん	手作りハンバーグ 百花の ごまドレッシングあえ 野菜スープ	こめ おむぎ パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	ひやっか にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	425 622 774
21 水	麦ごはん	さわらのゆずしょうゆ焼き かぼちやのみそ汁 食べて菜と もやしのあえもの	こめ おむぎ	ごま	さわら あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	かぼちや はねぎ たべてな	ゆず たまねぎ もやし	413 574 706
22 木	米粉パン	鶏肉の マーマレード焼き 元気サラダ 英字マカロニスー	パン マーマレード さとう マカロニ	あぶら	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん トマト	にんにく キャベツ きゅうり コーン レタス たまねぎ	416 571 743
26 月	バター ロールパン (こ・小1～3年なし)	みそラーメン 百花の ごまドレッシングあえ かえりの磯味	パン 中華めん さとう	あぶら ごま	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん はねぎ ひやっか	にんにく はくさい もやし	449 625 786
27 火	全国味めぐり 石川県 黒豆ごはん	鶏肉のから揚げ はくさいのポン酢あえ 治部煮	こめ もち かたくり こんにやく さといも ふさとう	あぶら	くろまめ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん	しょうが にんにく はくさい ごぼう しいたけ	481 718 882
28 水	麦ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 切干大根の ハリハリサラダ	こめ おむぎ さとう かたくり	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しいたけ にんにく しょうが だいこん キャベツ きゅうり	405 589 728
29 木	チキン カレーライス	ひじきのサラダ ヤクルトヨーグルト	こめ おむぎ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ	473 655 794

大野原中学校3年生からのリクエストが多かったメニューが2月にたくさん登場します。給食だよりや盛りつけ表の♥が目印です。お楽しみに♪3年生のみなさんは、3月で学校給食を卒業し、これからは自分で選んで食べるようになります。
【食塩を控える】【野菜を毎食食べる】【よくかんで食べる】
この3つは体が喜ぶ食事なので、覚えておいてくださいね。



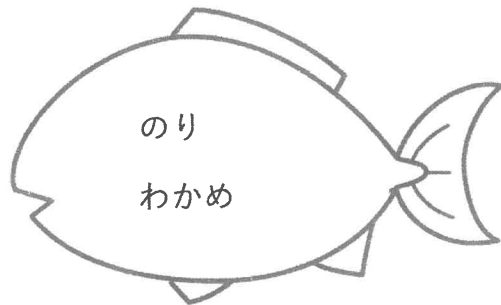


食育だより 2月号



暦の上では春を迎えている2月ですが、実際には気温が低く、体調管理が難しい時期です。寒い時期でも、子どもたちは、朝から勉強、運動を元気にがんばっています。外から帰った時や食事の前には、必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3度の食事をしっかりと、夜更かしをせず十分な睡眠と休養を確保して、体調をくずさないようにしましょう。

旬の味 ~ 2月に使う旬の食材 ~



1 全国味めぐりについて

2月は石川県の郷土料理・特産物を取り入れた給食を実施します。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。また、石川県の食文化や特産物を知り、能登半島地震の被災地の復興を応援しましょう。

~ 石川県の郷土料理・特産物 ~

きょうどりょうり 郷土料理



郷土料理としては、『じぶ煮』や『あいませ』があります。特に『じぶ煮』は、県を代表する煮物です。季節の野菜や肉を、一緒に煮込んで作ります。名前は、「じぶじぶ煮」という音が由来であるとも言われています。給食では、とり肉やごぼう、さといもと一緒に入れて作ります。

とくさんぶつ 特産物



石川県の特産品には、れんこん、だいこん、かぼちゃ、とうがん、すいか、メロンなどがあります。中でも、『加賀れんこん』や『源助だいこん』は『加賀野菜』と呼ばれ、伝統野菜として認定されています。金沢市周辺で主に栽培されており、昭和20年以前から作られてきました。石川県にちなんだ給食は、27日(火)に登場します。

2

行事食と大豆・大豆製品について知ろう

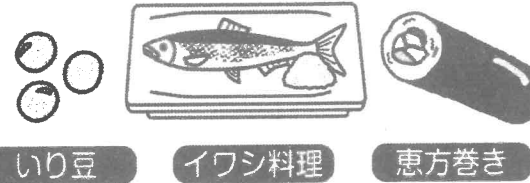
2月の行事と食べ物について



まだまだ寒い日が続いていますが、ニュースでスギ花粉症が話題になるなど、春の訪れが近いことを感じる今日このごろです。さて、日本にはお正月をはじめ四季折々の行事があります。今回は、2月の行事と食べ物についてご紹介したいと思います。

節分 (立春の前日、2月3日ごろ)

家の戸口にヒイラギワシ(ヤイカガシ)をかざり、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。



初午 (2月最初の午の日)

五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、油揚げですし飯を包んだいなりすしなどをお供えます。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。



大豆の七変化!

大豆

- その一 燗で育てるの術: えだまめ・大豆
- その二 暗い所で育つの術: もやし
- その三 火でいるの術: いり豆 きなこ
- その四 そのまましぼるの術: 油
- その五 コトコト煮るの術: 煮豆
- その六 煮て、しぼって固めるの術: とうふ
- その七 はっこうの術: みそ しょうゆ なっとう

いろんなものにへんしんするてござる!