

令和6年度

# 2月給食献立表

福島町学校給食センター

月		火		水		木		金													
献立	3 ごはん せつぶんじる さけのしおやき はくさいのいそあえ	4 たてわりパン マカロニスープ ポイルウインナー (小1本/中2本)(ケチャップ) キャベツとハムのスパイスいため	5 ごはん あぶらあげのみそしる しらすとわかめの たまごやき ちくぜんに	6 わふうきのこ スパゲッティ にくだんごのスープ りんこのタルト	7 ごはん とうふとわかめのスープ ぶたキムチ パンパンジーサラダ	10 ごはん こんさいじる ほっけのさいきょうやき こまつなとこんぶの さっぱりあえ	11 けんこく きねん ひ 建国記念の日	12 ごはん はちはいじる とりつくね(小2こ/中3こ) だいこんのそぼろ あんかけ	13 ごはん しおやさいラーメン あげぎょうざ (小2こ/中3こ) ミニフィッシュ	14 くろまいごはん ポークカレー だいこんサラダ パレンタインチョコプリン	17 ごはん いもに さばのみそに ほうれんそうの ごまあえ	18 あげパン おでん ハムコーンサラダ	19 ごはん ぶたじる とりのごまてりやき (小1こ/中2こ) きりほしだいこんに	20 ごはん カレーうどん ちくわのいそべあげ (小1こ/中2こ) アゼロゼリー	21 ごはん じゃがいものみそしる にくどうふ ごぼうサラダ	24 ふりかえきゆうじつ 振替休日	25 コッパパン やさいジュース ほたてのチャウダー おうふうオムレツ (ケチャップ) ブロッコリーとチキンのサラダ	26 ぶたすきどん なめこのみそしる やきプリンタルト	27 ごもくあんかけやきそば メンマスープ りんごゼリー	28 ごはん はくさいのみそしる チキンみそカツ こうやどうふのうまに	
	前エネルギー	550kcal 720kcal	570kcal 740kcal	570kcal 740kcal	670kcal 870kcal	580kcal 800kcal	530kcal 690kcal	620kcal 810kcal	740kcal 960kcal	810kcal 1050kcal	670kcal 870kcal	590kcal 770kcal	730kcal 950kcal	770kcal 1000kcal	640kcal 830kcal		500kcal 650kcal	680kcal 880kcal	640kcal 830kcal	680kcal 880kcal	
	あか	ぶた肉 しゅけ 大豆のり みそ 牛乳	ベーコン ソーセージ ハム 牛乳	とり肉 たまご しらす 油揚げ わかめ みそ 牛乳	ベーコン 肉団子 牛乳	ぶた肉 とり肉 とうふ わかめ みそ 牛乳	ほっけ 油揚げ こんぶ 牛乳		とり肉 とうふ 牛乳	ぶた肉 かまぼこ ミニフィッシュ 牛乳	ぶた肉 牛乳	ぶた肉 さば 牛乳	ソーセージ ハム うすらたまご ちくわ 生あげ 牛乳	ぶた肉 とり肉 とうふ 油あげ みそ 牛乳	ぶた肉 かまぼこ ちくわ 青のり 牛乳	ぶた肉 とうふ わかめ みそ 牛乳		とり肉 たまご ほたて ベーコン 牛乳	ぶた肉 とうふ みそ 牛乳	ぶた肉 とり肉 牛乳	とり肉 ぶた肉 油揚げ 高野どうふ わかめ みそ 牛乳
	き	ごはん	コッパパン マカロニ 油	ごはん こんにゃく 砂糖 油	スパゲッティ 油 タルト	ごはん ごま 油 ドレッシング	ごはん 油 さとう	ごはん 油 さとう	ごはん じゃがいも こんにゃく 油 さとう ごま	ちゅうかめん 油	黒米 じゃがいも 油 パター ルー さとう ごま チョコプリン	ごはん さいとも こんにゃく さとう ごま	コッパパン こんにゃく 油 さとう ごま	ごはん じゃがいも こんにゃく 油 さとう ごま	うどん ルー 油 ゼリー	ごはん じゃがいも さとう 油 マヨネーズ		コッパパン じゃがいも 油 ルー パター さとう	ごはん 白たき 油 さとう タルト	ちゅうかめん 油 ゼリー	ごはん じゃがいも 油 さとう
みどり	人参 長ねぎ 大根 ごぼう 白菜 きゅうり	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 エリンギ	人参 長ねぎ ごぼう れんこん だけのご えのき	人参 長ねぎ 玉ねぎ ちんぷん菜 しめじ しいたけ エリンギ しいたけ	人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり もやしにらしめじ	人参 長ねぎ 大根 ごぼう 小松菜 もやし	人参 大根 キャベツ コーン いんげん	人参 長ねぎ 大根 ごぼう	人参 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ	人参 長ねぎ ごぼう 白菜 コーン えのき	人参 長ねぎ 大根 ほうれん草 もやし	人参 大根 キャベツ コーン いんげん	人参 長ねぎ 大根 ごぼう	人参 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ	人参 長ねぎ ごぼう 白菜 コーン えのき		人参 玉ねぎ キャベツ コーン ブロッコリー 野菜ジュース	人参 長ねぎ 玉ねぎ 大根 えのき しいたけ なめこ	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 もやし えのき きくらげ メンマ	人参 玉ねぎ 白菜 えた豆	

※ 献立は物資の都合上、変更になる場合があります。

**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。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べ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歳以下の子どもで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。

～ 今月の福島町の食材 ～

こんぶ くろまい しいたけ

こんぶの 今月の 平均栄養価	エネルギー	640kcal	840kcal
	たんぱく質	26.5g	34.5g
	脂肪	21.1g	27.4g

# 2月 給食だより

**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。



## 風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



## 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。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。また、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。

