



給食だより

令和8年2月
射水市立小杉南中学校

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザが流行しやすい時期ですので、規則正しい生活と三度の食事をしっかりととり、心身ともに元気に過ごしましょう。

節分と食べ物

節分は、もともと季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけを指すようになりました。

豆まき

節分には豆まきを行う風習があります。これは災いや邪気等の「魔」を鬼に見立て、豆をまくことによって「魔」を払う意味があるからです。多くの地域では節分の豆まきには「大豆」を使用します。「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数（あるいは年の数+1粒）の豆を食べて、一年の健康や無事を願います。



ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、いわしのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆殻（大豆を収穫した後のさや・枝等）を添えることもあります。



恵方巻

その年の恵方（年神様がいる縁起のよい方向）を向いて巻き寿司を食べる節分の風習です。巻きずしは「福を巻き込む」、切らずに丸かぶりするのは「縁を切らない」ためです。今年の恵方は「南南東」です。

😊 すごい！大豆の健康パワー！ 😊 😊 😊 😊

① 別名「畑の肉」！

「畑の肉」と言われるほど、体を作るもとである良質のたんぱく質を多く含みます。大豆のたんぱく質には、コレステロールを下げる働きがあります。

② 丈夫な骨や歯を作る！

カルシウムを豊富に含み、骨や歯を丈夫にします。むし歯菌を近づけない作用の「グリシン」という栄養素も含まれます。

③ 貧血を防ぐ！

赤血球中のヘモグロビンを作るのに必要な鉄分が多く含まれ、貧血を防ぎます。ヘモグロビンは、酸素を体中に運ぶ大切な働きがあります。

④ 記憶力アップ！

大豆に含まれている「レシチン」という栄養素は、脳を活性化させ、記憶力や集中力を高めます。



2月予定献立表



2日（月）	3日（火） ＜節分献立＞	4日（水）	5日（木） ＜1・2年のみ＞	6日（金）
ごはん いわしの天ぷら ごま浸し 鶏肉と里芋の うま煮	おにまん 卵ロール トマトソースペンネ コンソメスープ 福豆	ごはん 鯵の甘みそがけ ゆかり和え さつま汁	食パン 白身魚フライ コールスローサラダ カレーポトフ いちごジャム	ごはん 焼きぎょうざ 2個 中華和え 春雨スープ
9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）
ごはん 鮭のみそ マヨネーズ焼き 五目煮豆 なめこ汁	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜炒め ワンタンスープ	建国記念の日	きなこ揚げパン ウインナー 2本 ビーンズサラダ ミネストローネ	ごはん ハートの ハンバーグ 花野菜サラダ 卵スープ チョコ風プリン
16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）
ごはん 卵焼き れんこんの金平 豆腐のみそ汁	ミニコッペパン えびシューマイ 3個 ナムル 味噌ラーメン	ごはん タコメンチ 小松菜の 納豆和え 白菜鍋	食パン フルーツクリーム和え （フルーツサンド） チキンナゲット 3個 野菜スープ	麦ごはん オムレツ 変わり和え ビーンズカレー
23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）
天皇誕生日	ごはん 鶏肉の照り焼き はりはり和え 豚汁	ごはん 豆のコロッケ 菜花ひたし 根菜汁 のり佃煮	コッペパン 肉団子（甘酢） 3個 ビーフンソテー わかめスープ	ごはん さばのホイル焼き 昆布和え けんちん汁

・牛乳は毎日付きます。・学校給食のごはんには、富富富を使用しています。

もっと食べよう



豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。





2月 予定献立表



射水市立小杉南中学校

日(曜)	牛乳 【乳】	献立名 主食 副食		使用する食品名					
				赤		緑		黄	
				血や筋肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・豆・卵	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン めん・いも	種実・ナッツ 油脂
2 (月)	○	ごはん	いわしの天ぷら【魚:いわし】 ごま浸し 鶏肉と里芋のうま煮	いわし 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	白菜 もやし 大根	精白米 小麦粉 こんにやく 里芋 砂糖	揚げ油 ごま
3 (火)	○	おにまん(卵・乳不使用)	卵ロール【卵】 トマトソースペンネ【ト】 コンソメスープ【豚】 福豆	ベーコン 大豆	牛乳	トマト アスパラガス にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 さつまいも 砂糖 ペンネ	サラダ油
4 (水)	○	ごはん	鰯の甘みそがけ【魚:鰯】 ゆかり和え さつま汁	鰯 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし 白菜 大根 ねぎ	精白米 砂糖 でんぶん さつまいも	
5 (木)	○	食パン【乳】	白身魚フライ【魚:ホキ】 コールスローサラダ カレーポトフ【豚】 いちごジャム【果:いちご】	ホキ ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン 大根 玉ねぎ 白菜 いちご	食パン パン粉 小麦粉 砂糖 ジャム	揚げ油 サラダ油
6 (金)	○	ごはん	焼ききょうざ【豚】 中華和え 春雨スープ【豚】【ト】	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり しいたけ 白菜 たけのこ ねぎ	精白米 小麦粉 砂糖 春雨	揚げ油 ごま油
9 (月)	○	ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き【卵】【魚:鮭】 五目煮豆【魚:さつま揚げ】 なめこ汁	鮭 さつま揚げ 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	白菜 なめこ ねぎ	精白米 こんにやく 砂糖	マヨネーズ
10 (火)	○	ごはん	鶏肉のから揚げ 野菜炒め【豚】【ト】 ワンタンスープ【豚】【ト】	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし ししいたけ たけのこ 白菜 ねぎ	精白米 でんぶん ワンタン	揚げ油 サラダ油 ごま油
11 (水)			建国記念の日						
12 (木)	○	きなこ揚げパン【乳】	ウインナー【豚】 ビーンズサラダ ミネストローネ【豚】【ト】	きな粉 ウインナー 大豆 いんげん豆 ベーコン	牛乳	ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	コッペパン 砂糖 マカロニ	揚げ油 ごまドレッシング ごま
13 (金)	○	ごはん	ハートのハンバーグ【豚】【ト】【果:レモン】 花野菜サラダ【果:レモン】 卵スープ【卵】 チョコ風プリン(卵・乳不使用)	鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 カリフラワー コーン	精白米 砂糖 でんぶん	フレンチドレッシング
16 (月)	○	ごはん	卵焼き【卵】 れんこんの金平【魚:さつま揚げ】 豆腐のみそ汁	鶏卵 さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん 枝豆 しめじ ねぎ	精白米 砂糖 こんにやく	サラダ油 ごま油
17 (火)	○	ミニコッペパン【乳】	えびシューマイ【甲:えび】【魚:たら】 ナムル 味噌ラーメン【豚】【ト】	えび たら 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ たけのこ ねぎ	コッペパン パン粉 中華種	ごま油 サラダ油
18 (水)	○	ごはん	タコメンチ【魚:たら】【軟:たこ】 小松菜の納豆和え 白菜鍋【豚】	たら たこ 納豆 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 白菜 ねぎ しめじ	精白米 パン粉	揚げ油
19 (木)	○	食パン【乳】 (フルーツサンド)	フルーツクリーム和え(フルーツサンド) 【乳】【果:みかん、もも、パイン】 チキンナゲット【豚】 野菜スープ【豚】	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	みかん もも パイン コーン 玉ねぎ キャベツ	食パン パン粉	揚げ油
20 (金)	○	麦ごはん	オムレツ【卵】 変わり和え ビーンズカレー【豚】【ト】【果:レモン】	鶏卵 豚肉 ひよこ豆 レンズ豆	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 福神漬 にんにく しょうが 玉ねぎ	精白米 麦 じゃがいも	サラダ油 カレールウ
23 (月)			天皇誕生日						
24 (火)	○	ごはん	鶏肉の照り焼き はりはり和え 豚汁【豚】	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ しょうが 切り干し大根 大根 ごぼう ねぎ	精白米 砂糖 里芋	
25 (水)	○	ごはん	豆のコロッケ 菜花ひたし 根菜汁 のり佃煮【魚:にぼし、かつお】	大豆 油揚げ にぼし かつお	牛乳 のり ひじき	かぼちゃ 菜花 にんじん	白菜 大根 ごぼう ねぎ	精白米 じゃがいも 里芋 砂糖	揚げ油
26 (木)	○	コッペパン【乳】	肉団子(甘酢)【ト】 ビーフンソテー【豚】【ト】 わかめスープ【豚】【ト】	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ たけのこ キャベツ もやし	コッペパン パン粉 ビーフン	サラダ油 ごま油
27 (金)	○	ごはん	さばのホイル焼き【魚:さば】 昆布和え けんちん汁	さば 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり もやし 大根 ごぼう ねぎ	精白米 砂糖 里芋	

今月の地場産物は 牛乳 ごはん 小松菜 の使用を予定しています。

■アレルギー等表示のお知らせ■

次の食品が含まれる場合、献立名の横に印を付けたので参考にして下さい。

▲: 漁法や個体により、まれに含まれる可能性があるものについては▲を付けてあります。

【卵】: 鶏卵 【乳】: 牛乳・乳製品 【豚】: 豚肉 【甲】: えび・かに 【軟】: いか・たこ 【魚】: 魚類
【魚卵】: 魚卵 【山芋】: やまいも 【ナ】: 種実・木の実(ごま除く) 【ト】: トマト 【果】: くだもの