



2月給食だより



高岡市立高岡西部中学校

2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪をひかないように、手洗い・うがい、栄養バランスのよい食事を心がけるようにしましょう。

2月2日は節分



節分とは季節を分ける節目となる日で、昔は立夏・立秋・立冬それぞれの前日のことを節分といっていました。現在では立春の前日を節分といいます。

節分は、季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立てて追い払う行事です。大豆で豆まきをするのは、昔から穀物には鬼や邪気を追い払う力があるといわれているからです。

節分に「恵方巻き」を食べる理由と由来

「恵方」とは、その年の福徳を司る年神様がおられる方向を示し、その恵方に向かって事を行えば、「何事も吉」とされました。恵方を向いて巻き寿司を食べる事から、その寿司が「恵方巻き」と呼ばれるようになりました。



今年の恵方は **西南西のやや西寄り** です。

食生活に欠かせない「大豆」

豆まきにも使用される大豆は、「畑の肉」ともいわれ、たんぱく質を豊富に含んでいます。大豆はたんぱく質だけでなく、炭水化物、脂質、ビタミン、無機質の五大栄養素がバランスよく含まれています。

大豆は豆の形のまま食べるほかに、加工されて様々な食品に変身します。大豆からできたものを上げてみると、日々の食生活に大豆は欠かせないことが分かります。

○大豆を加工して作られた食品



豆腐



納豆



味噌



しょうゆ



油揚げ



おから



ゆば



豆乳



きなこ

2月予定献立表



高岡西部中学校

日 曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品						E:エネルギー	
					赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		P:たんぱく質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
3 (月)	「節分の日」献立	ごはん	いわしのみぞれ煮 きゃべつのごまあえ 団子汁 節分豆	○	いわしのみぞれ煮 豆腐 節分豆	牛乳	人参	きゃべつ もやし ごぼう ねぎ	ごはん 白玉団子 こんにゃく	ごま	E 765 kcal P 28.9 g F 17.7 g	
4 (火)	1-1 リクエスト 献立	麦ごはん	☆にぎやかわいわいカレー オムレツ ひじきサラダ	○	豚肉 オムレツ ひじき	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり コーン	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油 カレーパウダー ごま	E 820 kcal P 25.8 g F 22.0 g	
5 (水)	郷土食献立	ごはん	ししゃものフリッター にんじんしりしり 豆乳プリン いかと里芋の煮物	○	ししゃものフリッター まぐろ水煮 いか 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	コーン 大根	ごはん こんにゃく 里芋 砂糖 豆乳プリン	油	E 907 kcal P 30.7 g F 28.4 g	
6 (木)	3年生 私立入試 ※給食なし	食パン	豚肉と大豆のケチャップあえ ブロッコリーサラダ わかめスープ	○	豚肉 豚レバー 大豆	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	生姜 きゅうり コーン 玉ねぎ 椎茸 白菜 ねぎ	食パン でんぷん 砂糖 上新粉	油	E 821 kcal P 36.7 g F 31.2 g	
7 (金)		ごはん	焼き鯖 切干大根の炒め煮 味噌けんちん汁	○	鯖 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	切干大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	E 865 g P 38.4 g F 28.1 g	
10 (月)		ごはん	ミックスみそ豆 白菜の即席漬け 味噌汁	○	大豆 ひよこ豆 高野豆腐 味噌 油揚げ	牛乳	人参	白菜 きゅうり 大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん 上新粉	油	E 848 kcal P 28.2 g F 27.8 g	
11日(火) 建国記念の日												
12 (水)	「日本遺産の日」献立	ごはん	鶏のから揚げ 鳳鳴風 高岡野菜の精進あえ 古城公園の四季彩煮	○	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ 白菜 湯葉 たけのこ 枝豆	ごはん でんぷん 上新粉 マーマレード 砂糖 花麩 じゃがいも こんにゃく	油	E 879 kcal P 35.4 g F 26.6 g	
13 (木)	3-3 リクエスト 献立	1/2 コッペ パン	☆特製チキンステーキ 白菜とパインのサラダ ソフト麺のクリームソースかけ	○	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	生姜 白菜 きゅうり パイン 玉ねぎ マッシュルーム コーン	1/2コッペパン 砂糖 小麦粉 ソフト麺	油 マーガリン	E 929 kcal P 43.4 g F 26.1 g	
14 (金)		減量 ごはん	さわらのねぎ味噌かけ 青菜のひたし わかめうどん ヨーグルト	○	さわら 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ほうれん草 人参	ねぎ きゃべつ 椎茸 玉ねぎ	ごはん うどん	ごま油 ごま	E 800 kcal P 35.0 g F 23.3 g	
17 (月)	3-1 リクエスト 献立	ごはん	☆磯部トト丸さん かぶの色とり すき焼き煮 ぶどうゼリー	○	ととまる 豚肉 豆腐 青のり	牛乳	人参	かぶ きゅうり 白菜 ねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく すき焼き麩 砂糖 ぶどうゼリー	油	E 795 kcal P 28.3 g F 14.4 g	
18 (火)		米粉入り パン	高岡元気コロック ビーフソテー 卵とコーンのスープ	○	高岡元気コロック 鶏肉 卵	牛乳	人参 パセリ	きゃべつ 玉ねぎ コーン	米粉入りパン ビーフ でんぷん	油	E 791 kcal P 28.8 g F 28.5 g	
19 (水)		ごはん	高岡冬野菜のマーボー丼 肉シューマイ もやしのナムル	○	豚肉 豆板醤 豆腐 赤味噌 肉シューマイ	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 椎茸 たけのこ 大根 もやし	ごはん でんぷん 砂糖	油 ごま油	E 770 kcal P 27.8 g F 21.6 g	
20 (木)	1-3 リクエスト 献立	コッペ パン	魚のマリネ ジャーマンポテト ☆次郎系ラーメン風ワタンスープ	○	赤魚 豚肉 ベーコン	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン 人参 パセリ	玉ねぎ 白菜 椎茸 ねぎ	コッペパン でんぷん 砂糖 ワンタン 上新粉 じゃがいも	油 マーガリン	E 821 kcal P 34.3 g F 30.3 g	
21 (金)		ごはん	揚げ出し豆腐ごまだれ 生姜あえ 大漁チゲ鍋 メロンゼリー	○	揚げ出し豆腐 鮭 たら 味噌	牛乳	人参	きゃべつ きゅうり 生姜 大根 白菜 しめじ ごぼう ねぎ	ごはん でんぷん メロンゼリー 砂糖	油 ごま	E 809 kcal P 30.5 g F 21.7 g	
24日(月) 振替休日												
25 (火)	すみれ・さくら リクエスト 献立	食パン	カップエッグ ☆カラフルフルーツパーティー ミネストローネ	○	卵 鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト	りんご パイン もも みかん パナソ セロリ 玉ねぎ しめじ	食パン じゃがいも マカロニ 砂糖	オリーブ油	E 763 kcal P 30.5 g F 21.4 g	
26 (水)	3-1 卒業ランチ	ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め しそあえ 高岡野菜のあったか汁	○	豚肉 豆板醤 油揚げ 味噌	牛乳	人参	にんにく 生姜 きゃべつ もやし 大根 しめじ ねぎ	ごはん しらたき 砂糖 里芋	油 ごま油	E 726 kcal P 28.8 g F 19.3 g	
27 (木)	3-3 卒業ランチ	ごはん	里芋ハンバーグ 小松菜のコーンあえ もずくの味噌汁	○	里芋ハンバーグ 油揚げ 味噌	牛乳 もずく	小松菜	きゃべつ コーン 大根 椎茸 えのき ねぎ	ごはん		E 683 kcal P 24.9 g F 17.3 g	
28 (金)	3-2 卒業ランチ	ごはん	ふくらぎの立田揚げ ほうれん草のごまみそ 大根のそぼろ煮	○	ふくらぎ 味噌 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 きゃべつ 大根 玉ねぎ しめじ	ごはん でんぷん 砂糖 こんにゃく 上新粉	油 ごま	E 890 kcal P 30.3 g F 32.1 g	
										平均	E 816 kcal P 31.5 g F 24.3 g	

※エビ・カニの食品に◆をつけています。
※都合により献立を変更する場合があります。

☆はリクエスト献立です。
3月の献立でも実施します。