



2月給食だより

令和7年2月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場

今年の立春は2月2日です。暦の上では春といっても、しばらく寒い日が続きます。規則正しい生活を心がけ、病気に負けない体をつくりましょう。

2月2日は節分です



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、その前日の節分は大晦日のような位置づけで、特に大切にされてきました。



なぜ、節分に豆をまくの？



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。大豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、炒った大豆が「豆をいる＝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個の豆を食べて健康を願う風習もあります。

感染症に負けない体をつくらう

3年生はいよいよ受験のシーズンですね。1・2年生のみなさんも学年最後のテストなどがあると思います。そのような時にベストな状態で臨めるよう、手洗い・うがいのほか、規則正しい生活習慣を心がけることが大切です。早寝早起きの習慣をつけ、1日3食の食事をしっかりととりましょう。また適度な運動はストレス解消や睡眠の質向上につながります。

手洗い・うがい	早寝早起き	バランスのとれた食事	適度な運動
<p>手洗いは、石鹸でよく泡立てて、指の付け根や指の間、手首までしっかり洗いましょう。流水でしっかり洗い流し、清潔なハンカチで拭きとることで予防効果がさらに高まります。</p> <p>うがいは口やのどに付着した菌やウイルスなどを洗い流すとともに、乾燥した喉を潤す効果があります。外から帰ってきた時や空気が乾燥している時はしっかりうがいをしましょう。</p>	<p>免疫力を高めるには十分な睡眠が欠かせません。早寝早起きをして生活リズムを整えましょう。また夕食や入浴は早めに済ませ、寝る前は落ち着いて過ごすようにすると入眠しやすくなります。</p>	<p>食事は1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事を心がけましょう。特に朝は前日の夕食から時間が経過しており、エネルギーが枯渇している状態です。しっかり食べて1日をスタートさせましょう。</p>	<p>適度な運動は自律神経を整え、免疫力や睡眠の質の向上、ストレス発散につながるといわれています。散歩やストレッチなど少し汗ばむ程度の有酸素運動がおすすめです。</p>



2月予定献立表



高陵中学校

月	主食	献立名	牛乳	使用している食品						エネルギー たんぱく質 脂質
				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		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類	
3月	食パン▲	豚肉と大豆のケチャップからめ キャベツとコーンのサラダ わかめスープ	○	豚肉 大豆	牛乳▲ わかめ	人参	生姜 きゃべつ コーン 玉ねぎ 干し椎茸 白菜	食パン▲ でん粉 上新粉 砂糖	油	833 kcal 37.7 g 31.8 g
4火	ごはん	いわしのみぞれ煮(2) 節分献立 きゃべつのごまみそあえ■ 団子汁 節分豆	○	いわしのみぞれ煮 みそ 大豆	牛乳▲ うるめ削り	人参	きゃべつ もやし 白菜 ごぼう 玉ねぎ	ごはん 砂糖 白玉団子	黒ごま■	766 kcal 29.0 g 17.7 g
5水	食パン▲	ベーコンのキシュ● フルーツあえ ミネストローネ 節分豆(高陵3-2、職のみ)	○	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳▲	人参 トマト	玉ねぎ コーン りんご パイン みかん もも	食パン▲ じゃが芋 砂糖		787 kcal 30.9 g 24.5 g
6木	ごはん	鶏のから揚げ 鳳鳴風 日本遺産の日献立 高岡野菜の精進あえ 古城公園の四季彩煮	○	鶏肉 ゆば 豚肉 厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参	玉ねぎ 白菜 だけのこ	ごはん でん粉 マーメイド 上新粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく きんなん 花麩	油	879 kcal 35.4 g 26.6 g
7金	ごはん	焼き鯖 切干大根のナポリタン みそけんちん汁	○	さば ベーコン 絹豆腐 みそ	牛乳▲ うるめ削り	人参 ピーマン	切干大根 玉ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖 じゃが芋	オリーブ油	858 kcal 36.2 g 27.2 g
10月	1/2コッパン▲	鶏の照焼き 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	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ 調理用牛乳▲	人参	生姜 白菜 パイン 玉ねぎ コーン	1/2コッパン▲ 砂糖 でん粉 ソフト麺 小麦粉	油 マーガリン▲	932 kcal 43.5 g 26.1 g
11火	建国記念の日									
12水	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ■ 生姜あえ 豚汁	○	揚げ出し豆腐 豚肉 みそ	牛乳▲	人参	きゃべつ コーン 生姜 玉ねぎ 大根 白菜	ごはん 砂糖 さつま芋	油 白ごま■	834 kcal 32.7 g 22.7 g
13木	ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め きゃべつのお浸し かきたま汁●	○	豚肉 卵● 絹豆腐	牛乳▲ うるめ削り	人参	生姜 きゃべつ もやし 玉ねぎ	ごはん しらたき 砂糖 でん粉	油	821 kcal 33.0 g 26.3 g
14金	ごはん	ふくらぎの立田揚げ ごま酢あえ■ 大根のそぼろ煮	○	ふくらぎ 鶏肉	牛乳▲	人参	生姜 きゃべつ もやし 大根 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく	油 白ごま■	880 kcal 29.4 g 31.3 g
17月	食パン▲	里芋ハンバーグ 地場産献立 にんじんしりしり カレースープ ぶどうゼリー	○	里芋ハンバーグ まぐろ水煮 鶏肉	牛乳▲	人参 小松菜	コーン 玉ねぎ	食パン▲ 砂糖 じゃが芋 ぶどうゼリー	油	678 kcal 31.2 g 19.0 g
18火	ごはん	肉シューマイ(2) カミカミナムル■ 高岡冬野菜のマーボー丼	○	豚肉 絹豆腐 赤みそ 肉シューマイ	牛乳▲	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ 生椎茸 大根 切干大根 もやし	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油■ 白ごま■	770 kcal 27.8 g 21.6 g
19水	米粉入りパン▲	高岡元気コロッケ▲ ビーフンソテー 卵とコーンのスープ●	○	高岡元気コロッケ▲ 豚肉 卵●	牛乳▲	人参	きゃべつ 玉ねぎ コーン	米粉入りパン▲ ビーフン でん粉	油	798 kcal 28.7 g 29.3 g
20木	ごはん	高岡流お好み焼き「ととまる」 しそあえ すき焼き煮	○	ととまる 豚肉 焼き豆腐	牛乳▲	しそ粉 人参	きゃべつ もやし 白菜 玉ねぎ	ごはん じゃが芋 こんにゃく すき焼き麩 砂糖	油	800 kcal 28.6 g 14.5 g
21金	ごはん	ししゃものフリッター(2) コーンとえ いかと里芋の煮物 郷土食献立	○	ししゃものフリッター いか 厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参	きゃべつ コーン 大根	ごはん 里芋 こんにゃく 砂糖	油	897 kcal 29.2 g 27.9 g
24月	振替休日									
25火	ごはん	ミックスみそ豆 即席漬 大根のみそ汁	○	大豆 ひよこ豆 高野豆腐 みそ 油揚げ	牛乳▲ 刻み昆布 うるめ削り	人参	きゃべつ 大根 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油	848 kcal 28.2 g 27.8 g
26水	コッパン▲	赤魚のたれかけ コーンポテト▲ ワタンスープ	○	赤魚 鶏肉	牛乳▲	人参	生姜 コーン 白菜 玉ねぎ	コッパン▲ でん粉 砂糖 じゃが芋 ワタタン	油 マーガリン▲	792 kcal 33.7 g 26.8 g
27木	麦ごはん	ゆでたまご● ひじきサラダ■ カレーライス▲ メロンゼリー	○	卵● 鶏肉	牛乳▲ ひじき	プロッコリー 人参	コーン きゃべつ 玉ねぎ	麦ごはん 砂糖 じゃが芋 メロンゼリー	白ごま■ 油 カレールウ▲	790 kcal 25.2 g 20.6 g
28金	減量ごはん	ふくらぎの甘味噌かけ 野菜のおひたし わかめうどん	○	ふくらぎ みそ 油揚げ	牛乳▲ わかめ うるめ削り	人参 ほうれん草	生姜 きゃべつ 玉ねぎ 干し椎茸	ごはん 砂糖 でん粉 うどん	油	848 kcal 34.7 g 28.4 g

※ 献立は都合により変更する場合があります。 ※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」や「給食日誌」をお渡ししますのでご確認ください。

☆ 次の食品が含まれるものに印を付けました。食物アレルギー対応の参考にしてください。 卵● 乳▲ 種類類■ えび・かに◆

	基準	平均
E:	830 kcal	823 kcal
P:	34.0 g	32.0 g
F:	23.0 g	25.0 g

節分の豆まきに使われる大豆は、体をつくるたんぱく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、私たちの食卓に欠かせない食べ物です。

