



# 2月給食だより

令和8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4日です。暦の上では春を迎えるようとしていますが、まだまだ寒い日が続きそうです。暖房を使用すると、空気が乾燥します。風邪と脱水を予防するために、こまめに水分を補給しましょう。

## 1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日にあたる節分には、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったり、豆まきをして、病気や災難を起こす“鬼（邪氣）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」も恒例となっていましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が起源とされています。（※諸説あります）

2月10日は国際連合によって「世界マメの日（World Pulses Day）」に制定されています。豆類（大豆やいんげん豆など）は栄養豊富な食料としてだけでなく、持続可能な食料生産システムの構築や、飢餓撲滅への貢献に期待されています。



カルシウムや鉄分など、成長期に必要な栄養が豊富！



2月は「省エネルギー月間」です！

## 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の一因と考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。身近な食生活でできる省エネを紹介します。

<p><b>買い物</b></p> <p>消費期限・賞味期限の 近いものを選ぶ。</p>	<p>旬のもの、 地場産を選ぶ。</p>	<p><b>調理</b></p> <p>根菜類の下ごしらえに 電子レンジを利用する。</p>
<p><b>保存</b></p> <p>冷蔵庫を整理し、 詰め込み過ぎない。</p>	<p>消費期限 過ぎたら食べないほうがよい期限</p> <p>賞味期限 おいしく食べることができる期限</p>	<p><b>片付け</b></p> <p>生ごみは、水気をよく 切ってから捨てる。</p>



## 2月予定献立表



高陵中学校

日 曜 日	主食	副食	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		
2月	コッペパン▲	荒挽きワインナー(2) 大根サラダ■ ピーンズチャウダー▲	○	鶏肉 大豆 ワインナー 白いんげん豆	牛乳▲ わかめ 脱脂粉乳▲ 調理用牛乳▲	人参	大根 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン▲ 砂糖 上新粉 じゃが芋	油 白ごま■ マーガリン▲	833 kcal 35.1 g 33.2 g	
3火	ごはん	鰯の梅煮(2) きやべつともやしのあえ物 団子入りごまみそ汁■ 節分豆	○	鰯の梅煮 みそ 節分豆	牛乳▲ 煮干し	人参	きやべつ もやし 大根 ごぼう 玉ねぎ	ごはん 白玉団子	白ごま■	755 kcal 28.8 g 17.1 g	
4水	コッペパン▲	鰯のマリネ 粉吹き芋 ワンタンスープ	○	鰯 豚肉	牛乳▲	赤パプリカ 黄パプリカ 人参	玉ねぎ レモン 白菜 干し椎茸 ねぎ	コッペパン▲ 砂糖 じゃが芋 でん粉 ワンタン	油	832 kcal 37.2 g 29.6 g	
5木	麦ごはん	オムレツ● ひじきサラダ■ カレーライス▲	○	オムレツ● 豚肉	牛乳▲ ひじき	プロッコリー 人参	コーン 胡瓜 玉ねぎ	麦ごはん 砂糖 じゃが芋 油	白ごま■ カレールウ▲	816 kcal 27.6 g 22.2 g	
6金	ごはん	高岡流好み焼き「とまる」 にんじんしりしり 大根と白菜のみそ汁 豆乳プリン	○	とまる まぐろ水煮 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	人参 小松菜	コーン 大根 白菜 えのき	ごはん 砂糖 豆乳プリン	油	802 kcal 28.7 g 20.9 g	
9月	1/2コッペパン▲	高岡元気クロッケ▲ 胡瓜とプロッコリーのサラダ ソフト麺のラーメン風	○	高岡元気クロッケ▲ 豚肉	牛乳▲	プロッコリー 人参	胡瓜 コーン 玉ねぎ もやし メンマ きやべつ 生姜	1/2コッペパン▲ 砂糖 ソフト麺 でん粉	油	866 kcal 32.6 g 28.1 g	
10火	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれ■ 生姜あえ 大漁チゲ鍋 メロンゼリー	○	揚げ出し豆腐 鮭 鮭 みそ	牛乳▲	人参	きやべつ 胡瓜 生姜 大根 白菜 ごぼう 玉ねぎ	ごはん 砂糖 メロンゼリー	油 白ごま■	795 kcal 32.3 g 19.7 g	
11水											
12木	ごはん	鶏肉のマーマレードソースかけ ピーフンソテー 卵とコーンのスープ●	○	鶏肉 ベーコン 卵●	牛乳▲	青梗菜 人参	きやべつ コーン 玉ねぎ	ごはん でん粉 マーマレード ピーフン		872 kcal 31.0 g 29.3 g	
13金	ごはん	ちくわ 竹輪の高岡銅器風揚げ(2) いもじ 鋳物師のごまみそあえ■ かなやまち いしたたみ 金屋町の石膏煮	○	ちくわ みそ 鶏肉	牛乳▲ 青のり	小松菜 人参	れんこん しめじ 大根 玉ねぎ	ごはん でん粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく	油 黒ごま■	784 kcal 25.8 g 18.7 g	
16月	ごはん	豚肉のシャンロー しそあえ 高岡野菜のあったか汁 干しブローン	○	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	赤しそ 人参	玉ねぎ 生姜 きやべつ もやし 大根 しめじ 玉ねぎ	ごはん 里芋 砂糖 ブルーン		831 kcal 33.3 g 21.4 g	
17火	ごはん	ししゃもフリッター(2) かぶの色とり すき焼き煮	○	ししゃもフリッター 牛肉 焼き豆腐	牛乳▲	人参	かぶ 胡瓜 白菜	ごはん じゃが芋 こんにゃく すき焼き麩 砂糖	油	833 kcal 26.6 g 27.0 g	
18水	食パン▲	豚肉と大豆のケチャップあえ ゆで野菜 白菜スープ チョコレートクリーム▲	○	豚肉 豚レバー 高野豆腐	牛乳▲ わかめ	プロッコリー 人参	生姜 コーン 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 玉ねぎ	食パン▲ 砂糖 じゃが芋 でん粉 チョコピーナツクリーム▲	油	896 kcal 35.7 g 36.3 g	
19木	ごはん	肉シユーマイ(2) もやしのナムル■ 高岡冬野菜のマーポー丼 ピーチシャーベット	○	肉シユーマイ 豚肉 絹豆腐 赤みそ	牛乳▲	人参 小松菜	もやし にんにく 生姜 玉ねぎ 生椎茸 たけのこ 大根	ごはん でん粉 砂糖 でん粉 ビーチシャーベット	ごま油■ 油	805 kcal 28.3 g 21.7 g	
20金	ごはん	鰯の塩焼き 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁	○	鰯 油揚げ 絹豆腐 みそ	牛乳▲ うるめ削り	人参 小松菜	切干大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 里芋 こんにゃく	油	850 kcal 37.5 g 27.5 g	
23月											
24火	ごはん	ふくらぎのたれかけ 三色ひたし いかと里芋の煮物 ふどうゼリー	○	ふくらぎ いか 厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	生姜 もやし 大根	ごはん 砂糖 里芋 でん粉 こんにゃく ふどうゼリー		835 kcal 34.4 g 22.3 g	
25水	米粉入りパン▲	カップエッグ● フルーツヨーグルトあえ▲ ミネストローネ	○	卵● 豚肉 大豆	牛乳▲ ヨーグルト▲	人参 トマト	りんご バイン もも バナナ 玉ねぎ	米粉入りパン▲ じゃが芋 マカロニ 砂糖	オリーブ油	833 kcal 35.5 g 21.7 g	
26木	ごはん	里芋ハンバーグ 白菜のカラフルサラダ わかめスープ	○	里芋ハンバーグ ベーコン 絹豆腐	牛乳▲ わかめ	人参 黄ピーマン	白菜 胡瓜 玉ねぎ えのき ねぎ	ごはん 砂糖	油	712 kcal 22.6 g 21.8 g	
27金	減量ごはん	赤魚の竜田揚げ 小松菜のコーンあえ 五目うどん オレンジ	○	赤魚 鶏肉 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参	生姜 きやべつ コーン 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 オレンジ	ごはん でん粉 うどん	油	800 kcal 32.4 g 21.7 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…▲ 種実類…■ えび・かに…◆

基準 平均

E: 830 kcal 818 kcal

P: 34.0 g 31.5 g

F: 23.0 g 24.2 g