

2月

給食だより



野々市市小学校給食センター

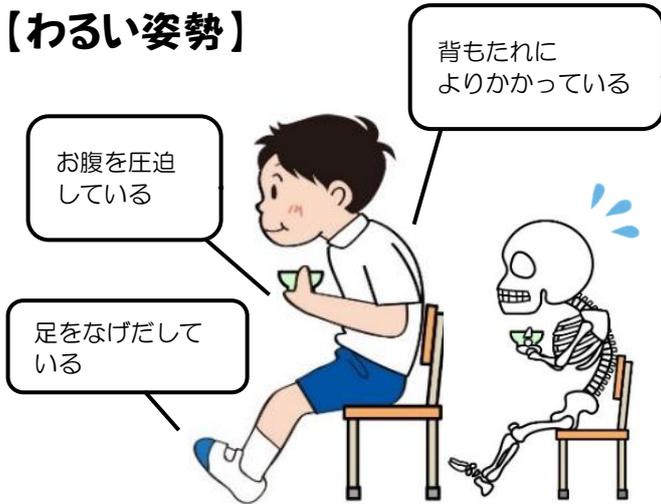
食事をするとき、どんな姿勢で食べていますか。食事中によい姿勢で座っていると、見た目も美しく、一緒に食べている人も気持ちよく過ごすことができます。

よい姿勢になるポイントを知り、楽しく食事ができるようにしましょう。

よい姿勢でもっとおいしく!

背筋ピン! たのしい給食時間

【わるい姿勢】



【よい姿勢】



12月に実施した食生活アンケートでは、食べるときの姿勢についてお家の方も気になっていることがわかりました。

お家で使っているテーブルをチェック!



足が床につかない高さになっていませんか?
食べやすい姿勢を保てるように、クッションや足置きを追加するなどの工夫をしましょう。

食事のとき家族に注意されることは何ですか? (複数回答可) (%)



R7.12 実施 全市食生活アンケート結果

お子さんの食事のマナーで気になることは多いと思いますが、注意が多すぎると、食事が楽しくなくなってしまいます。ポイントをしぼって伝え、周囲の大人がよい見本となることが大切です。学校でも指導を続けていきますので、ご家庭でものご協力をお願いいたします。



1月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです!」の声が多かった給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか?



1/15 かぶのスープ煮...やわらかく煮たかぶのスープ煮は、甘みがあり食べやすく、子どもたちから「おいしい!」と好評でした。

1/26 ヤーコン入り焼きメンチ...焼きメンチの中に、細かく切ったヤーコンがシャキシャキと主張しています。ヤーコンの存在に気付いていない子供もいましたが、大人気でした。

2月 学校給食献立表

富陽 小学校

日	曜	献立名		献立内容	血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギー	
		主食	牛乳	献立内容	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	たんぱく質 脂質 行事食等	
2	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのくわやき ブロッコリーのおかかあえ さつまいものみそしる	牛乳 大豆ペースト 豚肉 みそ かつおぶし あつあげ	ブロッコリー こまつな にんじん キャベツ たまねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 さつまいも	604 Kcal 24 g 20 g	
3	火	てまきごもくずし	牛乳	てまきのり だいずとじゃがいものいそあえ こんさいじる	牛乳 大豆 みそ うす揚げ 青のり粉 炒り卵 豚肉 のり かまぼこ	にんじん ごぼう ●ねぎ 干しいたけ たまねぎ さやいんげん だいこん れんこん えのきたけ	すし飯 じゃがいも 三温糖 大豆油 片栗粉	638 Kcal 24 g 22 g	
4	水	ごはん	牛乳	さかなのなんばんづけ とうふサラダ あんかけラーメン	牛乳 豚肉 鰯 鮭 豆腐 ベーコン	●ねぎ たまねぎ キャベツ はくさい にんじん もやし きゅうり	白飯 三温糖 小麦粉 ごま油 片栗粉 サラダ油 大豆油 ラーメン	623 Kcal 25 g 19 g	
5	木	ごはん	牛乳	タンダーチキン コールスローサラダ のいちかぶらのスープに かつおふりかけ	牛乳 ベーコン 鶏肉 魚ふりかけ ヨーグルト ロースハム	たまねぎ きゅうり こまつな しょうが にんじん ●にんにく しめじ キャベツ ●野々市かぶら	白飯 マヨネーズ 片栗粉 三温糖 小麦粉 じゃがいも 大豆油	626 Kcal 25 g 23 g	
6	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	たまねぎ トマト水煮 パナナ にんじん トマトピューレー ●にんにく 黄桃缶 しょうが バイン缶	むぎ飯 小麦粉 じゃがいも パター サラダ油 マスカットゼリー カレーパウダー いちごゼリー	745 Kcal 21 g 23 g	
9	月	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ ごぼうサラダ ほうれんそうのみそしる	牛乳 大豆たんぱく みそ 豚肉 鶏卵 牛肉 ロースハム 鶏肉 あつあげ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが コーン ごぼう えだまめ キャベツ えのきたけ	白飯 マヨネーズ パン粉 三温糖 片栗粉	665 Kcal 28 g 24 g	
10	火	ごはん	牛乳	ウインナーのケチャップがらめ ツナサラダ ペイザンヌスープ プリン	牛乳 ウインナー ツナ 鶏肉	●にんにく きゅうり しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ パセリ	白飯 じゃがいも サラダ油 プリン 三温糖 片栗粉	657 Kcal 21 g 24 g	
11	水	建国記念の日							
12	木	むぎごはん	牛乳	マーボーどん すいぎょうスープ みかん	牛乳 木綿豆腐 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 水餃子 みそ	しょうが たけのこ きくらげ ●にんにく 干しいたけ チンゲン菜 にんじん ●ねぎ みかん たまねぎ もやし	むぎ飯 ごま油 サラダ油 三温糖 片栗粉	675 Kcal 26 g 18 g	
13	金	ごはん	牛乳	さかなのからあげ ごまマヨあえ きりたんぼじる	牛乳 うす揚げ ホキ ロースハム 鶏肉	しょうが ごぼう ●ねぎ キャベツ こんにやく にんじん しめじ きゅうり はくさい	白飯 マヨネーズ 小麦粉 ごま 米粉 三温糖 大豆油 きりたんぼ	634 Kcal 26 g 20 g	
16	月	ごはん	牛乳	ベーコンサラダ ピーマンチュー いちご	牛乳 ベーコン 牛肉	ブロッコリー いちご キャベツ にんじん もやし トマトピューレー たまねぎ しめじ	白飯 小麦粉 サラダ油 パター 三温糖 じゃがいも	633 Kcal 20 g 22 g	
17	火	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン だいこんとさつまあげのみそしる	牛乳 さつまあげ わかめ 大豆ペースト 鶏肉 みそ チーズ	にんじん しめじ ブロッコリー こまつな たまねぎ だいこん	白飯 サラダ油 ごま マヨネーズ じゃがいも 三温糖 小麦粉	607 Kcal 25 g 20 g	
18	水	ごはん	牛乳	さばのみそに こんにやくのきんぴら とりごぼうじる	牛乳 鶏肉 さば 木綿豆腐 みそ 豚肉	しょうが 青ピーマン ●ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく だいこん	白飯 ごま油 三温糖 サラダ油 ごま	651 Kcal 26 g 26 g	
19	木	ごはん	牛乳	はるまき もやしのナムル にくだんこのスープ フルーツあんこ	牛乳 豚肉 春巻き 大豆たんぱく 糸かまぼこ 鶏肉	にんじん たまねぎ もやし 干しいたけ こまつな ●ねぎ しょうが チンゲンサイ	白飯 ごま油 大豆油 片栗粉 ごま フルーツ杏仁 三温糖	677 Kcal 23 g 24 g	
20	金	ごはん	牛乳	とりもぼろどん かぼちゃのあげがらめ ふとあげのみそしる	牛乳 あつあげ 鶏肉 みそ 炒り卵 大豆ペースト 豚肉	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ えだまめ だいこん かぼちゃ こまつな	白飯 大豆油 サラダ油 じゃがいも 三温糖 やきふ 片栗粉	640 Kcal 31 g 20 g	
23	月	天皇誕生日							
24	火	ごはん	牛乳	トンカツ カラフルサラダ こまつなのみそしる	牛乳 あつあげ 豚肉 大豆ペースト 鶏卵 みそ ベーコン	キャベツ たまねぎ ●ねぎ きゅうり にんじん 黄ピーマン えのきたけ 赤ピーマン こまつな	白飯 三温糖 小麦粉 片栗粉 パン粉 サラダ油 大豆油	618 Kcal 27 g 20 g	
25	水	しょくパン	牛乳	マカロニミートグラタン はくさいのこめこチャウダー チョコパテ	牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン 牛肉 大豆たんぱく	たまねぎ パセリ トマト水煮 にんじん はくさい	食パン 三温糖 チョココリーム マカロニ じゃがいも 大麦 パター サラダ油 米粉	684 Kcal 29 g 25 g	
26	木	チャーハン	牛乳	さけとだいのチリソース わかめスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 鮭 豆腐 大豆 ヨーグルト	にんじん ●にんにく もやし たまねぎ ●ねぎ さやいんげん 青ピーマン しょうが 赤ピーマン	チャーハンライス 三温糖 サラダ油 片栗粉 大豆油	684 Kcal 29 g 24 g	
27	金	ごはん	牛乳	ちくわのかわりあげ はりはりあえ すきやきふうじ	牛乳 焼き豆腐 焼きちくわ しお昆布 牛肉	生姜 こまつな 切り干し大根 はくさい にんじん たまねぎ ●ねぎ きゅうり たけのこ	白飯 三温糖 小麦粉 ごま油 ごま 車麩 大豆油	637 Kcal 24 g 21 g	

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。
 ●は、野々市市の地産産物を使用する予定です。

野々市市小学校給食センター

