

2月 給食だより



令和7年2月
津幡町立太白台小学校

もうすぐ立春と暦の上では春ですが、まだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザなどの感染症に引き続き注意しましょう。うがい、手あらいでウイルスを体の中に入れないこと、十分なすいみんとバランスのよい食事でウイルスに負けない体をつくるのが大切です。特に、ビタミンが豊富に含まれている野菜や果物は不足しやすいので、毎日しっかりと食べて体調を整えましょう。



せいがい 正解はどれ？ 給食クイズ！



学校給食には、栄養や衛生についての決まりがあります。（「学校給食摂取基準」や「学校給食衛生管理基準」といいます。）太白台小学校では、調理員4名がその決まりを守って、安心・安全でおいしい給食を作っています。その一部を紹介します！

★給食で1日に必要な栄養素の半分がとれるのはどれでしょう？

1. たんぱく質
2. カルシウム
3. 食物繊維



せいがい 正解は2. カルシウム

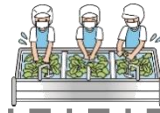
学校給食では、1日に必要な栄養素のおよそ1/3がとれるようになっています。不足しやすいカルシウムやビタミン類はおよそ1/2がとれるようになっています。

★給食では野菜を何回あらうでしょう？

1. 1回
2. 2回
3. 3回

せいがい 正解は3. 3回

野菜は3つに分かれたシンクの中で3回あらい、泥、汚れ、虫などが給食に入らないようにしています。葉物野菜は1枚1枚でいねいにあらっています。



★野菜用、肉用などで使い分けしている調理器具は次の内どれでしょう？

1. まな板のみ
2. 包丁とまな板のみ
3. 包丁とまな板とザルなど



せいがい 正解は3. 包丁とまな板とザルなど

他にも、釜の中の具材をかき混ぜる「スパテラ」は、生肉を炒めた後は交換しています。（生肉の汁がついているかもしれないため。）エプロンは食材ごと、さらに加熱前、加熱後など、細かく色分けして着用しています。

★食材に火が通っているか確認する方法はどれでしょう？

1. 色が変わったか見る
2. 温度計で食材の真ん中の温度を測る
3. 調理員が食べてみる



せいがい 正解は2. 温度計で食材の真ん中の温度を測る

中心までしっかりと加熱されているか温度計で確認し、記録しています。

あえ物などの野菜はスチームオーブンで蒸しているのでシャキシャキした歯ごたえが残っています。



つか お使い終わったまな板や包丁などは殺菌消毒します。



おお 大きな回転釜で汁ものや煮物を作ります！



給食を教室に運ぶ前に「検食」をします。「検食」は異物が混ざっていないか、味付けや色彩、量がよいかなどを食べて確認することです。みなさんが給食を食べ始める30分前までに、校長先生など2名で検食をしています。

みなさんも、給食の前には必ず手あらいをしましょう。給食当番はかみの毛やつばが給食に入らないよう、エスマ（エフロン・ずきん・マスク）を必ず身につけましょう。また、おなかの調子がわるい時は、他の人に当番を代わってもらいましょう。

給食を安心しておいしく食べられるように、みなさんもお協力をお願いします！



日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
3 (月)	ごはん 節分献立 いわしのうめに ぎゅうにくとれんこんのいためもの だいこんとこまつなのみそしる せつぶんまめ	いわし かつお節 牛肉 油揚げ みそ 大豆	米 さとう 水あめ でんぷん 油 さとう ごま	梅肉 れんこん にんじん ピーマン だいこん こまつな にんじん えのきたけ	629	28.0	20.4
4 (火)	ごはん あみめはるまき きりぼしだいこんのちゅうかあえ★ ごもくラーメン	えび いか 焼き豚 豚肉	米 でんぷん 豚脂 さとう 油 米粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん	みずくわい たけのこ なら ねぎ しょうが しいたけ 切干し大根 きゅうり にんじん はくさい もやし にんじん たけのこ とうもろこし ねぎ	601	21.2	16.9
5 (水)	こめこミルクロール とりにくのしおレモンやき ポテトリヨネーズ コーンポタージュ	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン じゃがいも 油 さとう 米粉 生クリーム	レモン果汁 たまねぎ とうもろこし たまねぎ パセリ	685	33.4	25.6
6 (木)	さばそぼろごはん(むぎごはん) (ぐ) ごまあえ のっぺいじる	さばオイル漬け いり玉子(鶏卵) 鶏肉	米 白麦 いり玉子(でんぷん さとう 油) 油 さとう さとう ごま さといも でんぷん	しょうが えだまめ キャベツ にんじん しめじ もやし だいこん にんじん こんにゃく 干しいたけ ねぎ	596	24.0	19.8
7 (金)	ごはん だいずとじゃがいもののりしお★ にくどうふ くだもの(いちご)	大豆 青のり 牛肉 焼き豆腐	米 じゃがいも でんぷん 大豆油 さとう 油	たまねぎ こんにゃく えのきたけ にんじん ねぎ いちご	677	26.1	23.6
10 (月)	ごはん チヂミ こまつなとのりのナムル かんこくふうにくじゃが	チヂミ(おから 豆腐) のり 豚肉 赤みそ	米 チヂミ(米粉 じゃがいも でんぷん さとう ショートニング ごま油) さとう さとう ごま油 じゃがいも さとう ごま油 ごま	チヂミ(にんじん たまねぎ なら にんにく) こまつな もやし にんじん にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	607	20.3	15.1
12 (水)	ミルクしょくパン メープルジャム チキンカツ コールスローサラダ ミネストローネ	脱脂粉乳 寒天 鶏肉 ベーコン 大豆	小麦粉 ショートニング さとう さとう メープルシュガー 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも 油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ トマト	647	23.6	24.1
13 (木)	ごはん あじのこうみあげ ひじきのいために にくだんごのしおなべ	あじ ひじき 油揚げ 鶏団子(鶏肉) 焼き豆腐	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう 油 さとう 鶏団子(パン粉) ごま油	にんにく しょうが ねぎ にんじん こんにゃく えだまめ 鶏団子(たまねぎ ねぎ しょうが) はくさい にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	653	28.7	21.6
14 (金)	ピラフ ハートのハンバーグ グリーンサラダ コンソメジュリアン デザート(ハートのチョコプリン)	ウインナー 鶏肉 豚肉 大豆たん白 鶏肉 豆乳	米 油 バター 豚脂 じゃがいも 油 さとう 油 さとう さとう ココア でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん パセリ	667	23.0	23.4
17 (月)	わかめごはん カマスフライ すのもの くるまふのたまごとじ	わかめ かます 鶏肉 鶏卵 かまぼこ	米 白麦 パン粉 でんぷん 大豆油 さとう 車麩 さとう	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ にんじん 干しいたけ みつば	615	27.2	18.5
18 (火)	ごはん とりにくのザンギ ラーメンサラダ いもだんごじる デザート(ほっかいどうさんかぼちゃのプリン)	鶏肉 ロースハム 豚肉 豆乳	米 でんぷん 米粉 大豆油 中華めん さとう ごま油 ごま いも団子(じゃがいも でんぷん) 油 さとう	しょうが にんにく きゅうり もやし とうもろこし だいこん はくさい にんじん ごぼう ねぎ かぼちゃ	654	25.3	18.0
19 (水)	チョコくるくるパン いりこフライ かほっくりのサラダ はくさいのクリームに	脱脂粉乳 チョコシート(卵 乳) いわし 豚肉 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン チョコシート(でんぷん 小麦粉 ココア さとう) パン粉 小麦粉 米粉 大豆油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 油 米粉 生クリーム	チョコシート(レモン果汁) たまねぎ きゅうり はくさい たまねぎ にんじん しめじ	664	21.5	25.6
20 (木)	むぎごはん ウインナー フレンチサラダ ビーフカレー	ウインナー 牛肉	米 白麦 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ	キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ にんじん プルーン りんご	701	22.8	26.8
21 (金)	ごはん さけのしおこうじやき きんぴらごぼう ほうとう	鮭 さつまあげ 豚肉 油揚げ みそ	米 ごま油 さとう ほうとう	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん しめじ だいこん はくさい かぼちゃ	600	30.0	14.9
25 (火)	ごはん とりにくとれんこんのくろずあん とうにゅうごまたんたんスープ くだもの(ぼんかん)	鶏肉 豚肉 豆腐 豆乳 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう ごま油 ごま	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん 干しいたけ ねぎ ぼんかん	664	25.8	21.3
26 (水)	チーズクッパ オムレツ パンネのポロネーゼ ふゆやさいのスープに	脱脂粉乳 チーズ 鶏卵 豚肉 牛肉 鶏肉	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 油 でんぷん パンネ 油 さとう さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんじん たまねぎ だいこん はくさい ブロッコリー	626	26.5	24.4
27 (木)	ごはん ぶたにくのゆずてりやき おかかあえ あつあげのみそしる	豚肉 ちくわ かつお節 あつあげ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう	ゆず果汁 ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ にんじん ねぎ	648	25.8	22.0
28 (金)	キムたくチャーハン チャプチェ しらたまいきちゅうかスープ	豚肉 キムチ(昆布) 牛肉	米 ごま油 油 たくあん(さとう) キムチ(ごま さとう) 春雨 油 さとう ごま油 ごま 白玉団子	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ たくあん(だいこん) キムチ(はくさい) たまねぎ だいこん にんじん なら りんご にんにく) たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく はくさい えのきたけ にんじん こまつな	584	19.1	15.8

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	640kcal	15.7%	29.5%	373mg	2.7mg	256μg	0.56mg	0.54mg	24mg	4.8g	2.5g	82mg	2.7mg