



2月 給食だより

辰口学校給食センター

暦の上では「立春」を迎え、少しずつ春の訪れを感じる季節です。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけて、今年度の総まとめに元気に取り組んでいきましょう。

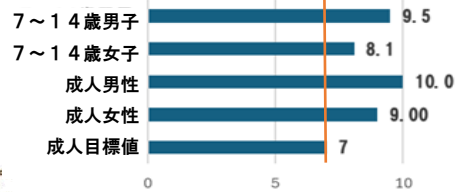
塩分の摂りすぎに気をつけましょう！

目標：食塩は1日7g未満（成人）にしましょう 「健康日本21」（厚生労働省）より

石川県民の1日の食塩摂取量をみると、目標量より多くの食塩をとっています。

塩分を摂りすぎると、塩分の濃さを薄めようと、血液中に水分がたくさん取り込まれて血液量が増え、血圧が上がり、この状態が続くと高血圧になります。食塩は、わたしたちの生活に欠かせませんが、とりすぎには注意する必要があります。

石川県民の1日の食塩摂取量



令和4年度県民栄養調査結果より

塩分はどの年代でも、とりすぎじゃよ！！

おいしく減塩するポイント！

調理するときの工夫

- ◇旬で新鮮な食材を使い、素材そのもののおいしさを生かす。
- ◇酸味や香りを効かせる。
酢やレモン果汁の酸味やしょうが、ねぎなどの薬味を使うことで、薄味でもおいしく食べられます。
- ◇みそ汁は具たくさんにして、具のうまみを生かし、汁を減らす。
- ◇だしとうまみを生かす。



お手軽だしの作り方

煮干し20g+水1ℓ

容器に煮干しと水を入れて一晩おくだけで出来上がり。

食べる時の工夫

- ◇味を確認してからしょうゆやソースをつける。
- ◇しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」ことで量が減らせる。
- ◇食べ過ぎに注意
せっかく減塩しても、食べ過ぎたら塩分のとりすぎになります。
- ◇ラーメンやうどんなどの汁はできるだけ残す。
麺類1杯に塩分が6～7gほど入っています。
- ◇見えない塩分に気を付ける。
練り製品やベーコン、ハムなどの加工食品は塩分が多いので控える。
- ◇栄養成分表示を確認して、食塩相当量の多い食品を控える。

＜小松菜のゆず和え＞

材料 【4人分】

- ・小松菜 1袋
- ・もやし 1/2袋
- ・にんじん 1/4本
- ・さとう 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ゆず 1/3こ
- ・炒りごま 少々

作り方

- ①小松菜は2cm幅に切り、にんじんは細切りにする。
- ②野菜をゆでて水冷し、しぼる。
- ③ゆずは皮をむいて千切り。身は汁をしぼる。（小さじ1ほど）
- ④野菜と調味料を混ぜ合わせ、味を調え最後にごまをふる。



※さわやかなゆずの酸味と香り、香ばしいごまの風味で薄味でもおいしく食べられます！

令和8年 2月 学校給食予定献立表

中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き			栄養量		
		血・肉・骨になるもの (あかのためもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのためもの)	熱や力になるもの (きいろのためもの)	1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
2月	牛乳 白飯 豚肉の玉ねぎソースがけ れんこんとごぼうのサラダ 五郎島金時と白菜のみそ汁 和気小児産献立	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく 玉ねぎ ごぼう れんこん きゅうり にんじん 白菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 バター でんぶん ドレッシング さつまいも	762	26.4	23.3
3火	牛乳 手巻きずし(エビフライ・ ほうれん草のツナサラダ・手巻きのり) 紅白すまし汁 節分の日メニュー	牛乳 ツナ のり エビフライ	ほうれん草 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	すし飯 マヨネーズ 油 煮込みもち	855	29.8	24.0
4水	牛乳 玄米しご飯 大豆と小魚のごまからめ おでん りんご	牛乳 大豆 かすり煮干し 豚肉 厚揚げ ちくわ	にんじん 大根 りんご	玄米しご飯 でんぶん 油 ごま 三温糖 水あめ 黒砂糖 里いも	885	33.7	24.2
5木	牛乳 キャロットパン 若鶏のピカタ パンネのトマトソース ズッパ(具だくさんスープ) イタリアメニュー	牛乳 若鶏のピカタ 豚ひき肉 ウインナー	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト ビーマン キャベツ	キャロットパン オリーブ油 三温糖 パンネ ジャがいも	770	31.9	28.8
6金	牛乳 白飯 あじフライ 切り干し大根のサラダ すきやき煮	牛乳 あじフライ 牛肉 焼き豆腐	切り干し大根 きゅうり にんじん コーン えのきたけ 白菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 車ふ	822	32.5	26.3
9月	牛乳 白飯 白身魚フライ ごま酢和え カレーうどん	牛乳 ホキフライ 豚肉 うす揚げ	キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 カレールウ 米粉うどん	816	32.1	23.0
10火	牛乳 中華風ご飯 コーンかきたまスープ	牛乳 豚肉 うす揚げ 鶏肉 絹豆腐 卵	干しいたけ たけのこ にんじん 枝豆 コーン チンゲンサイ	炒飯ベースご飯 油 三温糖 ごま油 でんぶん	769	33.8	24.8
12木	牛乳 バターロール 鶏肉のマスタード焼き かぶとチーズのサラダ 白菜のクリームシチュー	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 生クリーム	にんにく キャベツ かぶ にんじん レモン果汁 玉ねぎ 白菜	バターロール 三温糖 オリーブ油 油 ジャがいも 米粉 バター	740	33.0	32.0
13金	牛乳 白飯 さつま揚げの三味焼き ごぼうの炒り煮 なめこのっぺい汁 ヨーグルト	牛乳 さつま揚げ 豚肉 ひじき 鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト	しょうが ねぎ にんにく ごぼう にんじん さやいんげん 大根 なめこ	白飯 三温糖 ごま油 油 里いも でんぶん	762	31.7	15.8
16月	牛乳 白飯 肉団子 野菜ソテー あさり入り八宝菜	牛乳 鶏肉 肉団子 あさり 豚肉	ブロッコリー にんじん コーン しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 チンゲンサイ	白飯 オリーブ油 油 でんぶん ごま油	802	32.2	24.3
17火	牛乳 カレーライス フルーツミルクゼリー	牛乳 牛肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん バイナップル 黄桃	麦飯 油 ジャがいも バター 小麦粉 カレールウ ミルクソフトゼリー ナタデココ	923	23.9	27.1
18水	牛乳 白飯 寒ぶりのゆずソースがけ ごま油入りほうれん草ののり和え 加賀みそを使ったかぼちゃのめった汁 中央小児産献立	牛乳 がんどのり 豚肉 うす揚げ みそ	にんにく ゆず果汁 ほうれん草 もやし にんじん しめじ 大根 かぼちゃ ねぎ	白飯 でんぶん 米粉 油 バター 三温糖 ごま油	828	33.6	30.0
19木	牛乳 ミルクロール 黒豆きなごクリーム フライドチキン ポテトサラダ コンソメジュリアン	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	黒豆きなごクリーム ミルクロール でんぶん 米粉 油 ジャがいも マヨネーズ	829	29.1	41.6
20金	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ 小松菜のガーリックソテー にらたまスープ	牛乳 鶏肉ハンバーグ 鶏肉 絹豆腐 卵	にんにく 玉ねぎ コーン にんじん 小松菜 にら	白飯 三温糖 水あめ でんぶん オリーブ油	785	31.7	24.7
24火	牛乳 鯖のそぼろずし わかめスープ 型抜きチーズ (1,2年のみ)	牛乳 さば 豚肉 絹豆腐 わかめ チーズ	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 もやし ねぎ	すし飯 油 三温糖 ごま油	713	25.9	24.0
	鶏肉のたつた揚げ ブロッコリーサラダ いちご ショートケーキ 中学3年生のみ 卒業お楽しみ給食	鶏肉	しょうが ブロッコリー コーン いちご	でんぶん 米粉 油 ドレッシング ショートケーキ	313	18.1	12.9
25水	牛乳 白飯 鮭のしょうゆ焼き 昔からの郷土料理あいまぜ 加賀野菜さつまいもの豚汁 国産ぶどうゼリー 湯野小児産献立	牛乳 鮭 うす揚げ 豚肉 みそ	にんじん ごぼう 大根 白菜 小松菜	白飯 油 三温糖 ごま油 さつまいも 国産ぶどうゼリー	778	34.5	18.6
26木	牛乳 揚げパン ボイルウインナー キャベツのサラダ ポトフ	牛乳 きな粉 ウインナー 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ かぶ しめじ パセリ	ミルク長コップグラニュー糖 油 ドレッシング 三温糖 里いも	765	31.3	33.5
27金	牛乳 白飯 ターツアイバオズ 中華和え うずら卵入り味噌ラーメン	牛乳 バオズギーザ 豚肉 赤みそ うずら卵 みそ	もやし 小松菜 にんじん キャベツ コーン にんにく しょうが ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 ごま 中華めん 油	820	28.0	24.2