

# 2月給食だより

令和5年度  
高岡市立二塚小学校

(毎月19日は食育の日)

まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上では春がやってきます。手洗い、うがい、栄養、睡眠に気を付けて、元気に過ごしましょう。

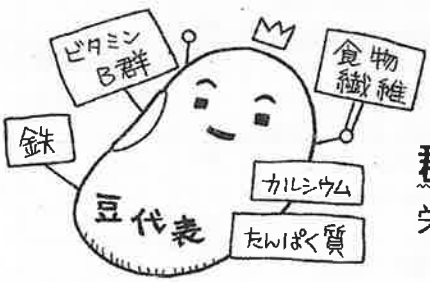


## 昔から食べ継がれてきた 豆を見直そう

五穀のうちのひとつ  
大切な豆



五穀といって、昔から米・麦・あわ・ひえといっしょに豆も主要な穀物として大切につくられてきました。どれも主食となる重要な食品で、「五穀豊穡」を願う祭りは今でも、日本各地に数多く残っています。(五穀は、きびや麻を入れる場合があり、時代や書物によっても変化しています)

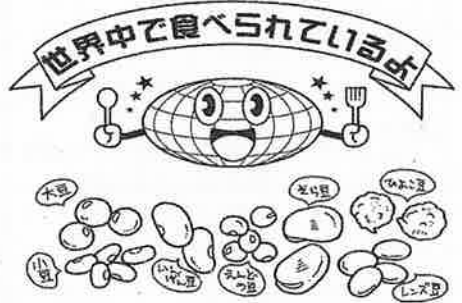


### 豆の優れた栄養価

豆には、良質のたんぱく質、さらにビタミンB群、無機質、食物せんい等、健康づくりに必要な栄養素が多く含まれています。

豆の仲間には、大豆の他にも、小豆(あずき)、いんげん豆、えんどう豆、そら豆、ひよこ豆、とら豆、うずら豆等、いろいろな種類があります。

栄養がたくさん詰まった豆を進んで食べるようにしましょう



### 2月13日は「日本遺産の日」です

**TAKAOKA**  
ライバルはご先祖様。文化創造都市高岡

高岡市は、平成29年に「荒波を超えた男たちの夢が紡いだ異空間～北前船寄港地・船主集落」が日本遺産ストーリーに認定されました。9日(金)は、「日本遺産献立の日」として北前船の寄港地であった高岡の伏木地区や北前船にちなんだ献立になっています。「北前船の黄金焼き」は北前船に見立てたアルミカップに鮭を入れて黄金色のソースをかけて焼きます。「昆布ロードあえ」は北海道でとれた昆布が伏木港にたくさん入ってきたことから、野菜を昆布であえたものです。「港町の荒波汁」は、高岡産の野菜と春雨で荒波を表しています。給食を通して、高岡市の歴史について関心を高めてほしいと考えています。



© 高岡市

2月

## 予定献立表

高岡市立二塚小学校

今日の目標

残さず食べよう

日/曜	主食	牛乳	副食名	血や肉になる 赤の食品	熱や力になる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質	行事食等
1/木	ミニコッペ パン	牛乳	カップエッグ 白菜とパインのサラダ ソフツ種のクリームソースかけ	牛乳 たまご 脱脂粉乳 ベーコン	パン さとう ソフトめん マーガリン 油 こむぎこ	はくさい きゅうり パイン たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ	648kcal 26.3g	
2/金	ごはん	牛乳	ミックスみそ豆 小松菜のコーンあえ 肉じゃが	牛乳 ひよこめめ 高野豆腐 みそ 豚肉 だいず	ごはん でんぶん 油 さとう じゃがいも	こまつな キャベツ コーン にんじん たまねぎ いんげん	700 22.6	
5/月	ちらし ずし	牛乳	いわしの梅煮 キャベツの和えもの だんご汁 節分豆	牛乳 いわし 油揚げ とうふ だいず	ごはん さとう ごま だんご	しいたけ にんじん たけのこ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	664 28.3	節分の日献立
6/火	食パン	牛乳	変わりミートローフ フルーツあえ ワタンスープ スライスチーズ	牛乳 豚肉 とうふ だいず たまご チーズ	パン さとう パンこ ワンタン	たまねぎ りんご パイン みかん もも レーズン はくさい にんじん しいたけ ねぎ	651 28.5	
7/水	ごはん	牛乳	豚肉のジャンロー しそあえ 高岡野菜のあつたか汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	ごはん さとう さといも	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが キャベツ だいこん しめじ ねぎ しそこ	595 26.4	
8/木	食パン	牛乳	高岡元氣コロツケ ピーフンソテー ワカメのスープ いちごジャム	牛乳 豚肉 とうふ わかめ ベーコン	パン 油 ごま油 ワンタン 高岡元氣コロツケ ピーフン ジャム	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが しめじ ねぎ	644 20.3	
9/金	ごはん	牛乳	北前船の黄金焼き こんぶロードあえ 漆師の常液汁	牛乳 さけ 豚肉 こんぶ	ごはん マヨネーズ こむぎこ はるさめ	コーン ブロッコリー きゅうり だいこん はくさい にんじん ごぼう ねぎ	613 25.4	日本遺産の日献立
13/火	米粉入り パン	牛乳	オムレツ ごまごまサラダ ミネストローネ	牛乳 オムレツ ベーコン だいず	パン 油 さとう ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ セロリ トマト いんげん	614 26.2	
14/水	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター 小松菜のナムル 八宝菜	牛乳 豚肉 ししゃもフリッター いか とうらたまご	ごはん 油 ごま油 さとう でんぶん	こまつな にんじん コーン たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ チンゲンサイ	668 25.1	
15/木	ごはん	牛乳	高岡冬野菜のマーボー丼 えびシューマイ 三色あえ	牛乳 豚肉 とうふ 赤みそ えびシューマイ	ごはん 油 さとう ごま油 でんぶん ごま	にんにく しょうが ねぎ しいたけ にんじん たけのこ だいこん キャベツ きゅうり	578 21.0	たかおか食19丼献立 「高岡冬野菜のマーボー丼」
18/金	小ごはん	牛乳	さわらのねぎみそ焼き 即席漬け わかめうどん ヨーグルト	牛乳 さわら 油揚げ わかめ みそ ヨーグルト	ごはん ごま油 ごま うどん	ねぎ はくさい にんじん きゅうり しいたけ たまねぎ	633 28.2	
19/月	麦ごはん	牛乳	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ りんご	牛乳 豚肉 ウィンナー	ごはん じゃがいも 油 カレールー さとう	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり りんご	701 21.4	
20/火	コッペ パン	牛乳	白身魚のタルタルソース焼き 鯖肉と切り干し大根のオイスターソース炒め キャベツのスープ キレブルー	牛乳 しいら 豚肉 ベーコン	パン マヨネーズ パンこ ごま油 ごま	たまねぎ パセリ にんにく カリフラワー にんじん じゃがいも エリンギ キャベツ コーン チンゲンサイ	680 33.7	
21/水	ごはん	牛乳	揚げ出しどうふのごまだれかけ しょうがあえ 大漁テケ鍋 ぶどうゼリー	牛乳 揚げ出しどうふ さけ たら みそ	ごはん 油 さとう ごま でんぶん ゼリー	キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん はくさい ごぼう ねぎ	618 23.6	
22/木	食パン	牛乳	魚のマリネ ジャーマンポテト 卵とコーンのスープ	牛乳 赤魚 ベーコン たまご	パン でんぶん 油 さとう じゃがいも マーガリン	赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ パセリ コーン	629 26.8	
26/月	ごはん	牛乳	高岡流お好み焼き「とどまる」 かぶのいろとり すき焼き煮	牛乳 とどまる 豚肉 焼きどうふ 煮のり	ごはん 油 じゃがいも すきやきふ	かぶ きゅうり にんじん ねぎ	619 24.4	
27/火	コッペ パン	牛乳	豚肉とだいずのケチャップあえ ゆで野菜 白菜スープ	牛乳 豚肉 レバー だいず わかめ	パン でんぶん 油 こめこ じゃがいも さとう	しょうが ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ	606 27.0	
28/水	ごはん	牛乳	さといもハンバーグ にんじんしりしり わかめのみそ汁 カスタードプリン	牛乳 みそ わかめ さといもハンバーグ まぐろ 油揚げ	ごはん 油 カスタードプリン	にんじん こまつな コーン だいこん しめじ ねぎ	633 24.2	
29/木	ごはん	牛乳	ふくらぎの照り焼き ほうれん草としめじのごまみそあえ だいこんのそぼろ煮	牛乳 ふくらぎ 鶏肉 みそ	ごはん さとう ごまV でんぶん	しょうが ほうれん草 キャベツ しめじ だいこん にんじん たまねぎ いんげん	631 25.4	郷土食献立 「ふくらぎの照り焼き」

※学校給食で提供するお米は、「富富富」を使用しています。

アレルギー食材が含まれるものにマークを付けました。ご確認ください。

えび・いか・かに

高岡市公式ウェブサイト「高岡にこ  
にこキッチン」のレシピも参考にし  
てください。

中学年基準

650kcal  
24.0g