

令和7年度4月から牛乳はストローがなくなり、直接飲用する方式(直飲み)が始まります。牛乳パックの開け方を予習しておきましょう！

がつ きゅう しょく



2月の給食だより

①

手をきれいに洗います。

② ★ 牛乳パックの開け方 ★

開け方が書いてある面を手前にして置きます。

③

両手でマークがへこむまで押します。

④

左右に開きます。

⑤

飲み口を引き出します。

⑥

口をつけて飲むことができます。



*詳しい開け方は、日本酪農協同株式会社の説明動画をチェック！
(リンク先: YouTube)



せつぶん まめちしき
節分の豆知識



せつぶん 節分

節分とは「みんなが健康で幸せに暮らせますように」という願いを込めて、「悪いもの」を追い出す行事とされています。豆まきは邪気(悪いもの)を追い払い、福(良いもの)を呼び込むため、地域によっては無病息災を願い、イワシを食べる風習があります。

春がはじまる日を「立春」(*2025年は2月3日)、その前日を「節分」と呼んでいます。節分は毎年必ずしも「2月3日」であるとは限りません。立春の日が動く場合は、節分の日も変わります。2025年は2月2日が節分です。節分という言葉には「季節を分ける」という意味があるそうです。

★給食では、節分の行事食として、3日(月)に「イワシフライ」と「きなこ豆」が出ます。お楽しみに！

2月の栄養価

学校給食では児童・生徒が、1日に必要な栄養量の約1/3の量をとるようにしています。特に、不足しがちなカルシウム・ビタミン類は、およそ半分を摂取することを目安としています。この基準をもとに、いろいろな食材を組み合わせることで献立を作成しています。

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	V. A (μgRAE)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	V. C (mg)	食物繊維 (g)
2月分 平均摂取量	634	15%	27%	345	74	3.6	3.0	329	0.52	0.50	22	4.0
小(中学生)	753	15%	26%	364	86	4.1	3.5	380	0.64	0.56	26	4.9
文部科学省 小(8~9歳)	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
学校給食摂取基準 中学校	830			450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上

平均摂取量は、1ヶ月間の平均で基準量になるように努めています。

2月の小おかずより

学校給食センターでは、四條畷市内の小・中学校9校と支援学校1校の給食時間に間に合うよう、当日限られた時間内で調理・配送しています。そのため、小おかずにおいては、加工品を使用する場合があります。食物アレルギーをもつ児童・生徒への配慮のひとつとして、献立表に小おかずで使用する加工品の原材料名を掲載しております。ご質問などがありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

3日(月) イワシフライ イワシ・水 (衣) パン粉・打ち粉・バター粉	5日(水) ほうれん草焼売 豚肉・玉ねぎ・ほうれん草・豚骨・砂糖・食塩・たん白加水分解物・ピロリン酸第二鉄・こしょう (皮) 小麦粉・グルテン・食塩・水	7日(金) サバの味噌煮 サバ・味噌・白だし・たれ・砂糖・水
13日(木) プレーンオムレツ 鶏卵・砂糖・でん粉・穀物酢・食塩・水・菜種油	14日(金) ハートのコロッケ 馬鈴薯・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・砂糖・乾燥マッシュポテト・豚脂・食塩・酵母エキス・香辛料・炭酸カルシウム・ピロリン酸鉄・調味料・水 (衣) パン粉・小麦粉・コーンフラワー・デキストリン・植物油脂・還元水あめ・でん粉	17日(月) ホッケのいしる漬け ホッケ・醤油・砂糖・みりん風調味料・魚醤・水
25日(火) カレーボール (皮) もち米・調整ラード・パン粉・砂糖・でん粉・食塩・香辛料・トレハロース・水 (具) カレールー・チキンブイヨン・玉ねぎ・人参・でん粉・鶏肉・砂糖・トマトケチャップ・植物油脂・粒状大豆たん白・醤油・乾燥マッシュポテト・食塩・香辛料・クエン酸第一鉄ナトリウム・水		28日(金) サワラ塩糍漬け サワラ・塩糍・砂糖・みりん風調味料

