



2026年の節分は2月3日(火)です。節分は「立春の前日」と決められており、「春の始まり」を意味する立春の日は、毎年変動するので、節分の日も2月2日(2025年の節分は2月2日)・3日・4日のいずれかになります。

給食では2月4日(水)が節分献立の行事食です😊

「イワシフライ」、「きなこ豆」が登場します。イワシは邪気を払い(目に見えない悪いものから、身を守る)、節分豆(福豆)は「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、自分の年の数プラス1個を食べて、一年の健康や無事を祈ります。

## ちから 大豆の力



大豆は『畑の肉』と言われるように、肉にも匹敵するたんぱく質が多く含まれています。しかもそのたんぱく質は、体に取り込まれると約95%が吸収され、活発に動いてくれます。

ビタミン、無機質などの栄養も豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

小学3年生の国語「すがたをかえる大豆」でもおなじみの大豆、たくさんの食べ物に変身します。みなさんはいくつ知っていますか？

大豆から  
できる食品



豆腐



納豆



しょうゆ



油揚げ



生揚げ(厚揚げ)



みそ



おから



豆乳



がつ きゅう しょく



# 2月の給食だより

暦の上では春が近づいていますが、2月は1年で一番寒い季節です。

立春

暖かくなったり、寒くなったりしながら少しずつ春に近づいていきます。

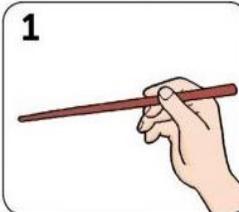
季節の変わり目は体調を崩しやすいので、栄養・睡眠を十分とって体調を整え、外から帰った時や食事の前などには必ず手洗いをして、元気に過ごしましょう。

## はしの持ち方意識できていますか??

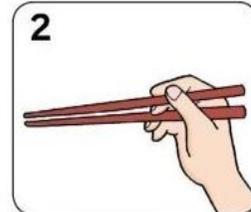
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



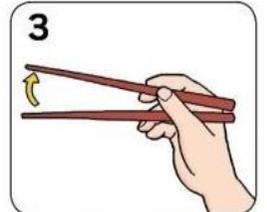
### やってみよう! 基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



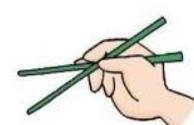
2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。

## こんな持ち方になっていませんか?

間違った持ち方をしている人は、見直してみましよう。



# 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て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	595	15%	28%	346	82	3.8	2.8	193	0.49	0.51	17	4.3
文部科学省 学校給食摂取基準	711	15%	26%	365	95	4.4	3.2	217	0.60	0.56	20	5.2
小(中学年)	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
小(8~9歳)	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

## 加工品の原材料表について

学校給食センターでは、四條市内の小・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(火) チーズオムレツ	4日(水) イワシフライ	9日(月) 鶏肉のから揚げ	
鶏卵・チーズ・砂糖・でん粉・穀物酢・食塩・水・菜種油	イワシ・パン粉・バターミックス・でん粉・食塩・水	鶏肉・でん粉・小麦粉	漬込(水・料理酒・植物油・醤油・小麦粉・魚醤・砂糖・生姜・にんにく・酵母エキス)
10日(火) ハンバーグ	16日(月) ポーク焼売	18日(水) 一口焼きいも	
鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉・粒状植物性たん白・砂糖・ぶどう糖・食塩・酵母エキス・トマトペースト・香辛料・にんにくペースト・小麦不使用醤油・しょうがペースト・水・加工でん粉・セルロース・炭酸カルシウム・ピロリン酸第二鉄	(具) 豚肉・玉ねぎ・粒状大豆たん白・でん粉・豚骨・砂糖・食塩・たん白加水分解物・こしょう(皮)小麦粉・グルテン・食塩・水	さつまいも・砂糖・醤油・水	
20日(金) サバみりん干し	24日(火) ささみ大葉梅肉フライ	25日(水) ホッケー夜干し	
サバ・醤油・砂糖・みりん風調味料・水	ささみ・パン粉・梅ペースト・大葉・砂糖・発酵調味料・食塩・こしょう・酵母エキス・水 (衣) パン粉・小麦粉・でん粉・粉末状大豆たん白・植物性油脂・食塩・水	ホッケー・塩	

