

泉大津市中学校給食献立表

2024年2月

泉大津市教育委員会

2月

新しい年になり、早くも1か月が経ちました。暦上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調管理をしっかりと、風邪にかからないように気をつけましょう！

2月2日は 節分献立です！

節分は年に4回ある？
節分とは本来、季節を分けるという意味です。
春は「立春(りっしゅん)」、夏は「立夏(りっか)」、秋は「立秋(りっしゅう)」、冬は「立冬(りっとう)」
春夏秋冬それぞれの季節が始まる前日を節分といひます。
立春は新年を迎えるのと向くくらしい大事な日として特に重要視されており、前日の節分に豆をまいたり、いわしの頭を玄関に飾ったりして、鬼を追い払う行事として定着していきました。

* 中学校3年生対象「卒業前に食べたい給食」のアンケート結果発表 *

<p>大おかず</p> <ul style="list-style-type: none"> * 1位 カレーライス * 2位 すきやき * 3位 肉じゃが 	<p>中おかず</p> <ul style="list-style-type: none"> 1位 鶏肉の塩こうじ揚げ 2位 揚げ鶏の甘酢かけ 3位 鶏肉のハーブ焼き 	<p>小おかず</p> <ul style="list-style-type: none"> 1位 バインフルーツ 2位 かぼちゃの天ぷら 3位 みかんフルーツ
--	---	--

* 1日 カレーライス
鶏肉の塩こうじ揚げ

* 6日 鶏じゃが
かぼちゃの天ぷら

* 13日 揚げ鶏の甘酢かけ

* 14日 みかんバインフルーツ

自由意見の中で多かったデザートも1日にです☆
お楽しみに☆

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
688	29.8	20.5	5.0	789
21.8	16.2	2.2	586	23.5
27.4	2.9	666	20.1	15.5
2.3	719	24.4	23.1	3.1

月	火	水	木	金
12	13	14	15	16
814	28.9	21.8	2.7	892
33.0	28.4	3.5	720	25.9
21.8	3.5	727	23.4	20.4
3.0				

月	火	水	木	金
19	20	21	22	23
929	38.2	24.1	2.9	631
20.6	30.3	2.7	707	31.7
20.4	2.7	727	25.7	15.9
2.1				

月	火	水	木	金
26	27	28	29	
768	30.7	18.6	2.6	631
30.6	17.7	4.2	723	24.0
24.0	3.2	769	22.8	17.1
2.6				



2月8日のときめきポイント 冬が旬の食材

旬の食材には、その季節にとるべき栄養素がギュッと詰まっています！
冬が旬の食材は、食材の中に栄養をため込んで冬を乗り越える準備をするため、栄養素が多くなり、おいしさもアップします。また血行を良くし、体の冷えを取り除き温めてくれるという特徴があります。
今回のときめき給食には、白菜・かぶ・しょうが・れんこん・にんじん・ごぼう・わかさぎを使用しています！

「郷土料理」知ろう！ 『いもたき』が登場します。

今年も食育メニューとして、毎月郷土料理を紹介します。

「いもたき」の発祥は、大洲市とされており、鶏肉、里芋、こんにゃく、しいたけなどの具材を煮込んだ鍋料理です。

春秋2回の地元農民の寄り合い行事のうち、秋のお籠り(おこもり)と呼ばれる伝統行事でふるまう鍋に各自が地元名産の里芋を持ち寄ったことがそもそもの始まりとされています。

昭和41年から市の観光行事として開発したのが現在の「いもたき」で、情緒豊かないもたきは多くの観光客を集め、今では夏の鵜飼(うかい)と並ぶ大洲を代表する観光行事となっています。

ぜひ、是非、愛媛の名物を楽しんでください！！

今月は 愛媛県

2月学校給食栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	g	mg	mg	(レチノール当量)µg	mg	mg	mg	g
学校給食摂取基準	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
今月の平均栄養価	750	27.5	22.3	3.2	354	4.3	211	0.39	0.45	28	4.5

ときめき給食の紹介

2月22日のときめきポイント
ミネラル(亜鉛)

ミネラルは、私たちの体の中にいろいろな形で関係し、健康の維持のためにとても大切な働きをしてくれます。

ミネラルの60~70種類が体内で活躍しているといわれています。今回はそのなかで「亜鉛」に注目した給食です！

「亜鉛」の働きは、正常な味覚の維持、子どもの身長や骨の発達、免疫方向上などがあげられます。

今回の給食には、亜鉛を多く含む食材として牛肉・切り干し大根・豆腐・ひじき・かれい・削り節などを使用しています！