

2月もぐもぐ通信



令和6年2月
高岡市立福岡中学校

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪をひきやすい時期ですが、規則正しい生活と3度の食事をしっかりとることを心がけて元気に過ごしましょう。

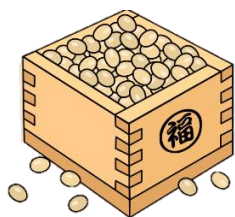
2月10日は「世界マメの日(World Pulses Day)」

「国際マメの日」は、大豆や雑豆類（小豆やひよこ豆など）について知ってもらおうと、2016年の国連で制定されました。豆類は世界中で広く栽培されています。栄養豊富な食料としてだけでなく、持続可能な食料生産システム構築や、飢餓撲滅への貢献が期待されています。

日本では、転作作物として田作の大豆生産量が増えており、富山県の大豆生産量は毎年上位10位に入っています。国産大豆はたんぱく質が多く、納豆や豆腐などの加工に利用されています。一方で、気候の影響によって生産量が安定せず、国産大豆の食用供給量は全体の約2割にとどまっています。

諸外国ではいんげんまめが主流で、日常的に食べられています。この機会に、豆類に注目してみましょう。

現在世界最大の大豆生産国
アメリカ。江戸に来航したペ
リーが持ち帰り、栽培される
ようになったそうです。



大豆は肉・魚よりもたんぱく質が豊富。カルシウムや鉄分、食物繊維といった、日本人に不足しやすい栄養がたっぷり！



豆腐や納豆は、健康食品として海外からの人気が高まっているよ！

小豆は低脂質・高たんぱくな食材で、鉄分や食物繊維も豊富。オリゴ糖が多く、腸内の善玉菌を増やして免疫力が高まるよ！



いんげんまめは豆類の中でもカルシウムが多い。サラダやスープ、ペーストしてディップソースとしても食べられているよ！



高岡食 19 丼献立

「高岡冬野菜のマーボー丼」

今月の丼には高岡産の人参と生椎茸を使用予定です。冬野菜は寒さに耐えるために旨味が増し、栄養もたっぷりです。



人参は皮膚や粘膜を維持するビタミンAが多く、細菌に対する抵抗力を高めてくれます。

椎茸に特有の香り成分はレンチオニンです。免疫力を高め、がんの抑制効果があると言われています。また骨の成長に欠かせないビタミンDや、腸内環境を整えてくれる食物繊維も多く含まれています。

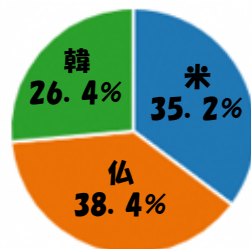


2月3日(土)は節分！

節分は、1年間の健康を願って、立春の前日に悪いものを祓う行事です。豆には「魔を滅する」力があるとされています。地域によっては、大豆ではなく落花生をまきます。最近は恵方巻を食べることも増えました。今年の方角は「東北東」です。

給食 of the World

給食委員会では、食から世界や国に関心を持ってもらおうと、アメリカ・フランス・韓国の中から、食べてみたい給食に投票してもらいました。その結果僅差でフランスが選ばれました。今年はオリンピックもあり、大注目の国です。お楽しみに！





2月 予定献立表



高岡市立福岡中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用している食材						E:エネルギー	
					赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		P:たんぱく質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
1	木	ごはん	牛乳▲	ミックスみそ豆 小松菜のコーン和え 肉じゃが	大豆 高野豆腐 ひよこ豆 みそ 豚肉	牛乳▲	小松菜 人参 いんげん	きゃべつ コーン 玉ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	E: 877 kcal P: 27.6 g F: 22.7 g	
2	金	食パン▲ スライスチーズ▲	牛乳▲	変わりミートローフ●▲ フルーツ和え ワントンスープ	豚肉 絞豆腐 大豆 卵●	牛乳▲ 調理用牛乳▲ スライスチーズ▲	人参 玉ねぎ りんご バイン みかん もも レーズン	食パン▲ パン粉 砂糖 ワンタン			E: 840 kcal P: 35.2 g F: 27.9 g	
5	月	ちらし寿司 部分献立	牛乳▲	鰯の梅煮 きゃべつと胡瓜のごま和え 団子汁	油揚げ 鰯の梅煮 絹豆腐	牛乳▲	人参 干し椎茸 たけのこ きゃべつ 胡瓜 ねぎ	ごはん 砂糖 白玉団子 こんにゃく	白ごま		E: 819 kcal P: 28.9 g F: 20.5 g	
6	火	ごはん	牛乳▲	豚肉のジャンロー しそ和え 高岡野菜のあったか汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲	ピーマン 人参	玉ねぎ 生姜 きゃべつ しそ 大根 しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん 里芋		E: 798 kcal P: 32.1 g F: 24.0 g	
7	水	ごはん ぶどうゼリー	牛乳▲	揚げ出し豆腐のごまだれがけ 生姜和え 大漁チゲ鍋	揚げ出し豆腐 鮭 タラ みそ	牛乳▲	人参 きゃべつ 胡瓜 生姜 大根 白菜 ごぼう ねぎ キムチ	ごはん 砂糖 でんぷん ぶどうゼリー	油 白ごま		E: 805 kcal P: 30.2 g F: 21.4 g	
8	木	ごはん	牛乳▲	里芋ハンバーグ 小松菜のナムル 八宝菜●■	里芋ハンバーグ 豚肉 いか■ うずらの卵●	牛乳▲	小松菜 人参 青梗菜	コーン 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 たけのこ	ごはん 砂糖 でんぷん	ごま油 油	E: 730 kcal P: 28.9 g F: 17.0 g	
9	金	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	オムレツ● ベーコン 大豆	牛乳▲	人参 トマト いんげん	きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ しめじ セロリ	米粉入りパン▲ 砂糖 じゃがいも	油 黒ごま 白ごま オリーブ油	E: 855 kcal P: 35.0 g F: 32.9 g	
13	火	ごはん 日本遺産の日献立	牛乳▲	北前船の黄金焼き● 昆布ロード和え 港町の荒波汁	鮭 豚肉	牛乳▲ 刻み昆布	ブロッコリー 人参	コーン 胡瓜 ねぎ 大根 白菜 ごぼう	ごはん 小麦粉 春雨	マヨネーズ●	E: 793 kcal P: 31.6 g F: 19.6 g	
14	水	麦ごはん	牛乳▲	ウインナー ブロッコリーサラダ カレーライス▲	豚肉 ウインナー	牛乳▲	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 胡瓜	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖	油 カレールウ▲	E: 874 kcal P: 24.8 g F: 28.0 g	
15	木	減量ごはん ヨーグルト▲	牛乳▲	鰯田のねぎみそがけ 即席漬け わかめうどん	鰯 みそ 油揚げ	牛乳▲ わかめ ヨーグルト▲	人参	ねぎ 白菜 胡瓜 干し椎茸 玉ねぎ	ごはん でんぷん 上新粉 うどん	油 ごま油 白ごま	E: 825 kcal P: 35.5 g F: 23.7 g	
16	金	コッペパン▲ みかんクレープ フランス献立	牛乳▲	白身魚のソテー オーロラスソースがけ● ドレッシングサラダ チキンフリカッセ▲	シラ 鶏肉	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ 調理用牛乳▲	ブロッコリー 人参 ほうれん草	きゃべつ コーン 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	コッペパン▲ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 みかんクレープ	マヨネーズ● 油 マーガリン▲	E: 849 kcal P: 40.1 g F: 29.3 g	
19	月	ごはん りんご 高岡食19并献立	牛乳▲	えびシューマイ●■ 三色和え 高岡野菜のマーボー丼	豚肉 絹豆腐 赤みそ えびシューマイ●■	牛乳▲	人参 にんにく 生姜 ねぎ 生椎茸 たけのこ 大根 きゃべつ 胡瓜 りんご	ごはん 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま		E: 805 kcal P: 26.7 g F: 22.3 g	
20	火	ごはん 郷土食献立	牛乳▲	福来魚の竜田揚げ ほうれん草としめじのごまみそ和え 大根のそぼろ煮	福来魚 みそ 鶏肉	牛乳▲	ほうれん草 人参 いんげん	生姜 きゃべつ しめじ 大根 玉ねぎ	ごはん でんぷん 上新粉 砂糖 こんにゃく	油 黒ごま	E: 834 kcal P: 33.7 g F: 24.9 g	
21	水	1/2コッペパン▲	牛乳▲	カッパエッグ● 白菜とパインのサラダ ソフト麺のクリームソースかけ▲	卵● ベーコン	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ 調理用牛乳▲	人参 パセリ	白菜 胡瓜 バイン 玉ねぎ マッシュルーム コーン	1/2コッペパン▲ 砂糖 ソフト麺 小麦粉	油 マーガリン▲	E: 881 kcal P: 33.8 g F: 26.4 g	
22	木	ごはん カスタードプリン●▲ 地場産品献立	牛乳▲	豚肉と大豆のケチャップがらめ にんじんしりしり わかめのみそ汁	豚肉 豚レバー 大豆 ツナ 油揚げ みそ	牛乳▲ わかめ	人参 小松菜	生姜 コーン 大根 しめじ ねぎ	ごはん でんぷん 上新粉 砂糖 カスタードプリン●▲	油	E: 949 kcal P: 37.7 g F: 31.8 g	
26	月	ごはん	牛乳▲	高岡流お好み焼き「ととまる」 かぶの色とり すき焼き煮	ととまる 豚肉 焼き豆腐	牛乳▲ 青のり	人参	かぶ 胡瓜 ねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく すき焼き麩 砂糖	油	E: 795 kcal P: 29.0 g F: 15.4 g	
27	火	ごはん ひじきふりかけ 3年1組卒業ランチ	牛乳▲	高岡元気コロッケ▲ ビーフソテー わかめのスープ	高岡元気コロッケ▲ ベーコン 豚肉 絹豆腐	牛乳▲ わかめ ひじきふりかけ	人参	きゃべつ 玉ねぎ 生姜 しめじ ねぎ	ごはん ビーフン 上新粉 砂糖	油 ごま油	E: 816 kcal P: 20.5 g F: 26.8 g	
28	水	ごはん 3年2組卒業ランチ	牛乳▲	赤魚のカレー揚げ ジャーマンポテト 卵とコーンのスープ●	赤魚 ベーコン 卵●	牛乳▲	ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン	ごはん でんぷん 上新粉 じゃがいも	油 オリーブ油	E: 844 kcal P: 28.8 g F: 27.4 g	
29	木	ごはん 3年3組卒業ランチ	牛乳▲	ししやもフリッター 豚肉と切干大根のオイスターソース炒め きゃべつスープ	ししやもフリッター 豚肉 ベーコン	牛乳▲	人参 ニラ 青梗菜	にんにく 切干大根 エリンギ きゃべつ コーン 玉ねぎ	ごはん	油 ごま油 白ごま	E: 878 kcal P: 28.6 g F: 27.0 g	

☆『新型コロナウイルス感染症の流行状況』や『物価上昇』により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆牛乳は原則毎日200ml 1本が付きまます。

☆次の食材が含まれる場合は、献立名や食材に印をつけてあります。アレルギー除去の参考にしてください。

卵→● 牛乳・乳製品→▲ えび・かに・いかに→■