

2月もぐもぐ通信



令和7年2月
高岡市立福岡中学校

2月3日は立春です。暦の上では春を迎えますが、寒さや乾燥で風邪を引きやすい時期です。規則正しい生活習慣と食生活で元気に乗り切りましょう。



豆で災いを追い払う「節分」



今年の節分は2月2日です。節分は元々、春夏秋冬の節目の前日のことですが、次第に立春の前日のことだけを指すようになりました。昔から豆には力があると信じられ、災いや病気を鬼に見立てて追い払うために豆まきを行います。また、恵方巻という太巻き寿司を食べることも増えました。今年の恵方は「西南西」です。年神様がいらっしゃる縁起のよい方角を向いて、無言で食べます。給食では、鬼が苦手な鰯を使ったみぞれ煮や節分豆が登場します。お楽しみに！

2月13日 日本遺産の日

TAKAOKA

ライバルはご先祖様。文化創造都市高岡



日本遺産認定ストーリー

「加賀前田家ゆかいの町民文化が花咲くまち高岡 一人、技、心」

給食から高岡市が誇る貴重な歴史について学ぼう！

鶏のから揚げ 鳳鳴風

から揚げの上にかかったマーマレードソースの黄金色で金屋町にある鳳鳴橋の鳳凰に見立てました。これは高岡の地名の由来が、中国最古の詩集「詩経」の一節「鳳凰鳴けり彼の高き岡に」から名付けられたことによるものです。

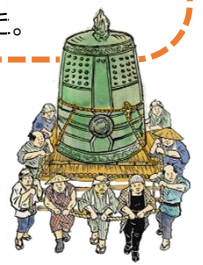


古城公園の四季彩煮

古城公園は加賀前田家二代当主、前田利長が築いた高岡城の城跡で、日本100名城の一つとなっています。厚揚げで築城当初から残る石垣を、枝豆や花麩で桜や緑豊かな古城公園の四季をイメージしました。

高岡野菜の精進和え

高岡の町を開いた前田利長を追悼するお寺、国宝「瑞龍寺」の僧侶たちの食事である精進料理をイメージしたもので、高岡市で採れた小松菜や人参を湯葉と一緒に和えました。精進料理とは仏教の教えに基づく、肉類や魚類を使わない植物性の食べ物のみで作る食事のことです。湯葉は畑の肉と言われている大豆から作られており、たんぱく質が多く、精進料理には欠かせないものでした。



© 高岡市

2月の高岡食19丼は、「高岡冬野菜のマーボー丼」!

今月の食19丼に使用する大根や人参には、肌や血管を丈夫にするビタミンが多く、風邪のウイルスを退治してくれます。ねぎや生姜には体を温める働きがあり、寒い季節にぴったりの食材です。栄養たっぷりのマーボー丼を食べて、風邪を予防しましょう。





2月 予定献立表






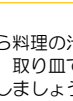
高岡市立福岡中学校

日	曜日	献立名			主な使用食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
		主食・果物等	牛乳	副食	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		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	月	ごはん 節分豆 節分の日献立	牛乳▲	鯛のみぞれ煮 きゃべつのごま和え 団子汁	鯛のみぞれ煮 絹豆腐 節分豆	牛乳▲ うるめ削り	人参	きゃべつ もやし ごぼう ねぎ	ごはん 白玉団子 こんにゃく	白ごま	E: 765 kcal P: 28.9 g F: 17.7 g
4	火	ごはん	牛乳▲	豚肉と大豆のケチャップ和え ブロッコリーサラダ わかめスープ	豚肉 豚レバー 大豆	牛乳▲ わかめ	ブロッコリー 人参	生姜 胡瓜 コーン 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖	油	E: 839 kcal P: 31.6 g F: 25.9 g
5	水	1/2コッペパン▲	牛乳▲	照り焼きチキン 白菜とパインのサラダ ソフト麺のクリームソースがけ▲	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲	人参 パセリ	生姜 白菜 胡瓜 パイン 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: 929 kcal P: 43.4 g F: 26.1 g
6	木	ごはん 郷土食献立	牛乳▲	ししゃものフリッター 小松菜のコーンと和え いかと里芋の煮物■	ししゃものフリッター いか■ 厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参	きゃべつ コーン 大根	ごはん 里芋 こんにゃく 砂糖	油	E: 892 kcal P: 29.2 g F: 28.0 g
7	金	ごはん 豆乳プリン	牛乳▲	鯖の塩焼き 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁	鯖 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳▲ うるめ削り	人参 小松菜	切干大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 豆乳プリン	油	E: 865 kcal P: 38.4 g F: 28.1 g
10	月	ごはん	牛乳▲	ミックスみそ豆 白菜の即席漬け 大根のみそ汁	大豆 ひよこ豆 高野豆腐 みそ 油揚げ	牛乳▲ 煮干し	人参	白菜 胡瓜 大根 玉ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖	油	E: 848 kcal P: 28.2 g F: 27.8 g
11	火	🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈... 建国記念の日									
12	水	麦ごはん	牛乳▲	オムレツ● ひじきサラダ カレーライス▲	オムレツ● 豚肉	牛乳▲ ひじき	ブロッコリー 人参	コーン 胡瓜 玉ねぎ	ごはん 麦 砂糖 じゃが芋	白ごま 油 カレールウ▲	E: 820 kcal P: 25.8 g F: 22.0 g
13	木	ごはん 日本遺産の日献立	牛乳▲	鶏のから揚げ 鳳鳴風 高岡野菜の精進和え 古城公園の四季彩煮	鶏肉 湯葉 豚肉 厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参 枝豆	玉ねぎ 白菜 たけのこ	ごはん でん粉 上新粉 マーマレード じゃが芋 こんにゃく 花麩 砂糖	油	E: 879 kcal P: 35.4 g F: 26.6 g
14	金	米粉入りパン▲	牛乳▲	高岡元気コロッケ▲ ビーフンソーテー 卵とコーンのスープ●	高岡元気コロッケ▲ ベーコン 卵●	牛乳▲	人参 パセリ	きゃべつ 玉ねぎ コーン	米粉入りパン▲ ビーフン でん粉	油	E: 821 kcal P: 27.9 g F: 32.2 g
17	月	ごはん ぶどうゼリー	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 白菜 ねぎ	ごはん じゃが芋 砂糖 こんにゃく すき焼き麩 ぶどうゼリー	油	E: 795 kcal P: 28.3 g F: 14.4 g
18	火	減量ごはん ヨーグルト▲	牛乳▲	鯖のねぎみそがけ 青菜のひたし わかめうどん	鯖 みそ 油揚げ	牛乳▲ わかめ うるめ削り ヨーグルト▲	ほうれん草 人参	ねぎ きゃべつ 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 うどん	油 ごま油 白ごま	E: 800 kcal P: 35.0 g F: 23.3 g
19	水	ごはん 高岡食19丼献立	牛乳▲	肉シューマイ もやしのナムル 高岡冬野菜のマーボー丼	肉シューマイ 豚肉 絹豆腐 赤みそ	牛乳▲	人参 小松菜	もやし にんにく 生姜 ねぎ 生椎茸 たけのこ 大根	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 油	E: 770 kcal P: 27.8 g F: 21.6 g
20	木	ごはん メロンゼリー	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 鱈 みそ	牛乳▲	人参	きゃべつ 胡瓜 生姜 大根 白菜 しめじ ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 キムチの素 メロンゼリー	油 白ごま	E: 809 kcal P: 30.5 g F: 21.7 g
21	金	食パン▲	牛乳▲	カップエッグ● フルーツ和え ミネストローネ	卵● 鶏肉	牛乳▲	人参 トマト	りんご パイン みかん もも バナナ 玉ねぎ しめじ セロリ	食パン▲ じゃが芋 マカロニ 砂糖	油	E: 763 kcal P: 30.5 g F: 21.4 g
24	月	🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈...🌈... 振替休日									
25	火	ごはん 地場産品献立	牛乳▲	里芋ハンバーグ にんじんしりしり もずくのみそ汁	里芋ハンバーグ まぐろフレーク 油揚げ みそ	牛乳▲ もずく 煮干し	人参 小松菜	コーン 大根 生椎茸 えのき ねぎ	ごはん	油	E: 698 kcal P: 26.4 g F: 17.7 g
26	水	ごはん	牛乳▲	福来魚の竜田揚げ ほうれん草のごまみそ和え 大根のそぼろ煮	福来魚 みそ 鶏肉	牛乳▲	ほうれん草 人参	生姜 きゃべつ しめじ 大根 玉ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 こんにゃく	油 黒ごま	E: 890 kcal P: 30.3 g F: 32.1 g
27	木	ごはん	牛乳▲	豚肉としらたきのピリ辛炒め しそ和え 高岡野菜のあったか汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	赤しそ 人参	にんにく 生姜 きゃべつ もやし 大根 しめじ ねぎ	ごはん しらたき 砂糖 でん粉 里芋	油 ごま油	E: 726 kcal P: 28.8 g F: 19.3 g
28	金	コッペパン▲	牛乳▲	魚のマリネ ジャーマンポテト▲ ワンタンスープ	赤魚 ベーコン 豚肉	牛乳▲	赤・黄パプリカ パセリ 人参	玉ねぎ 白菜 干し椎茸 ねぎ	コッペパン▲ でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋 ワンタン	油 マーガリン▲	E: 821 kcal P: 34.3 g F: 30.3 g

☆献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ☆次の食品が含まれる場合は、献立名や食品名に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。 卵→● 乳→▲ えび・かに・いか→■

食事のマナー「嫌い箸」を避けよう！

嫌い箸とは、避けたほうがよい箸の使い方のことです。食事の相手に不快な思いをさせないためにも、箸の使い方を見直してみましょう。

<p>刺し箸 食べ物を箸で突き刺すこと。一口大に切って箸で挟みましょう。</p> 	<p>寄せ箸 食器を箸で引き寄せること。食器は手で持ち上げて移動させましょう。</p> 	<p>拾い箸 食べ物を箸から箸へと渡すこと。取り皿に置いてもらいましょう。</p> 	<p>涙箸 箸の先から料理の汁を落とすこと。取り皿で受けるようにしましょう。</p> 
---	--	---	---