



2月 給食指導表(中学校)



2026.2 本渡学校給食センター

 <p>まいつき19にちは しょくりくのひ 2月19日(木) ふるさとくまさんデー 「阿蘇地区の味」</p>	<p>今月の天草宝島デー</p> <p>天草宝島デーは、天草でとれた食材や天草に昔から伝わる郷土料理などを献立にとりいれて紹介する日です。</p>			
<p>2日 (月)</p> <p>細切り昆布和え 彩り野菜の豆腐よせ牛乳 麦ごはん 肉団子スープ</p> <p>にんじんは栄養価が高い食材のひとつです。給食ではにんじんの皮はむいて調理していますが、皮にも栄養が多く含まれるので、栄養をより多くとりたい場合は水でしっかり洗って皮付きのまま食べるのがおすすめです</p>	<p>3日 (火)</p> <p>かみかみ和え いわしの生姜煮 麦ごはん けんちん汁</p> <p>いわしは、生でもよし、煮ても焼いてもよし、どんな料理でもおいしく食べることができます。体をつくる働きのあるたんぱく質や骨を丈夫にするカルシウムがたっぷり入っています。成長期におすすめの食材です。</p>	<p>4日 (水)</p> <p>マカロニサラダ ハートのコロッケ ハートゼリー カット丸パン ゴリメヌード バレンタイン献立</p> <p>バレンタインデーは、友達や家族など、好きな人に感謝や愛の気持ちを伝える日ですね。給食センターからはハートのコロッケとハートのゼリーで、みなさんへの愛を伝えたいと思います。</p>	<p>5日 (木)</p> <p>もやしの中華和え 鶏の天ぷら ごはん 八宝菜</p> <p>天草宝島デー：白菜</p> <p>今日の献立には天草で採れた白菜を使って「八宝菜」にしました。白菜の旬は冬で、この時期には甘みが増して歯ごたえも良くなります。八宝菜には目に見えるもので9種類の食材が入っています。探してみてください。</p>	
<p>9日 (月)</p> <p>ひじきサラダ 鯛のパリオーブ焼き 米粉パン 白とろのスープ</p> <p>天草産のさくら鯛をバジルと絡めて焼いています。ふっくらとした白身がとても美味しいです。他にも天草では、美味しい魚がたくさん獲れるので、給食でも紹介していきたいと思います。</p>	<p>10日 (火)</p> <p>楓ドレッシング和え しのだ煮 麦ごはん もずくのすまじ</p> <p>さまざまな料理に幅広く活用できる玉ねぎは、血液をサラサラにしてくれる栄養が含まれています。また、おいしい玉ねぎの選び方はゆがみがなく丸い形のものや、身がかたく、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。</p>	<p>11日 (水)</p> <p>建国記念の日</p>	<p>12日 (木)</p> <p>切干大根の酢の物 木芋天玉揚げ ごはん なめこのみぞれ</p> <p>牛乳は、毎日給食でますが、「どうしてかな~」と思ったことはありませんか?その訳は、牛乳には歯や骨を強くする「カルシウム」がたくさん含まれているからです。今みなさん、どんどん成長して、心も体も大人に近づいています。そのため大切なときだからこそ、たくさんの「カルシウム」が必要なのです。</p>	
<p>16日 (月)</p> <p>小松菜サラダ さんま甘露煮 麦ごはん おでん風煮</p> <p>おでんに、かかせない食材がたくさんありますよね。今日は、天草産の大きくて立派な大根を使用しています。大根は、旬の冬に収穫されたものは苦みが少なく、煮ると柔らかくなります。汁物や煮物、他にもサラダなど様々な料理に活用できます。</p>	<p>17日 (火)</p> <p>ごまネーズ和え 春巻き 麦ごはん わかめスープ</p> <p>みなさんが給食で食べている、ご飯には麦を入れています。麦は、食物せんいが多い食品です。食物せんいは、からだの中に入つて、ガンの原因になるものや、血液をよごしてしまう物質を、つつみこんで、からだの外に押し出してくれるクリーニング屋さんです。</p>	<p>18日 (水)</p> <p>イタリアンサラダ 若鶏のピカタ 黒糖パン フルーツトースト</p> <p>今日は、根菜のシチューがあります。根菜は、よくかんで食べる食材です。かむことは「よく味わう」ことにつながります。食べ物をかんで味わうことで脳が食べていることを認識し、満腹感がでて、消化吸収がよくなります。やわらかい食べ物は特に意識して噛むようにしましょう。</p>	<p>19日 (木)</p> <p>阿蘇高菜炒め れんこんはさみ揚げ② ぶちぬいごはん だご汁</p> <p>くまさんデー 阿蘇地区の味</p> <p>だご汁は阿蘇で昔から食べられている郷土料理です。天草では、だご汁は醤油で味付けをすることが多いですが、みそ味もとてもおいしいですよ。また「高菜チャーハン」で全国的に有名になった「阿蘇高菜」は、炒め物にしています。</p>	
<p>23日 (月)</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24日 (火)</p> <p>ほのか乾わかめサラダ 鶏の刷毛焼き わかめごはん 五目汁</p> <p>れんこんは9月頃から収穫が始まり、3月頃まで収穫します。日本では穴が開いていて、向こう側を見通せることから「見通しがきく」縁起物として様々な料理にも使用されます。</p>	<p>25日 (水)</p> <p>クリーミーサラダ かぼちゃフライ ミルクパン ABCマカロニスープ</p> <p>かぼちゃの最大生産地は北海道です。昼夜の寒暖差が、甘くおいしいかぼちゃに育つひけつです。また、大昔はかぼちゃの種だけが食べられていて、その頃のかぼやは果肉が苦く、食べられる部分が少なかったそうです。</p>	<p>26日 (木)</p> <p>しそさくらん和え ちくわの磯辺あげ ごはん すき焼き風煮</p> <p>天草宝島デー：天草黒毛和牛</p> <p>今日のすき焼きには、天草黒毛和牛が使われています。希少で高級食材として天草市の特産物になっています。育ててくださった方やお肉を加工してくださった方に感謝をしながら食べましょう。</p>	