



2月

給食指導表(中学校)



2026.2 本渡学校給食センター



まいつき19にちは しょくいくのひ

2月19日(木)
ふるさとくまさんデー
「阿蘇地区の味」



今月の天草宝島デー

あまくさからしま あまくさ
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。

- ・5日(木) 白菜
- ・20日(金) スナッフえんどう
- ・26日(木) 天草黒毛和牛
- ・27日(金) 天草産豚肉



2日(月)

細切り昆布和え
彩り野菜の豆腐よせ



麦ごはん 肉団子スープ

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。

3日(火)

かみかみ和え
いわしの生姜煮



麦ごはん はんちん汁

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。

4日(水)

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 エンソメスープ

バレンタイン献立

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。

5日(木)

もやし中華和え
鶏の天ぷら



ごはん 八宝菜

天草宝島デー：白菜

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。

6日(金)

かつのりサラダ
れんこんつくね②



麦ごはん あおさ汁

今日は、和食の献立です。和食において重要な5つの調味料「さしすせそ」は、さ(砂糖)、し(塩)、す(酢)、せ(しょうゆ)、そ(みそ)です。しょうゆは昔の表記で「せうゆ」と書き、みそも漢字で「噌(そ)」と表していたので「せ」がしょうゆ「そ」がみそを指します。

9日(月)

ひじきサラダ
鯛のバジルオリーブ焼き



米粉パン 白たまごのスープ

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っています。

10日(火)

和風ドレッシング和え
しのだ煮



麦ごはん もぎくすまし汁

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。

11日(水)

建国記念の日



12日(木)

切干太根の酢の物
ホキ天玉揚げ



ごはん なめこのみそ汁

牛乳は、毎日給食にですが、「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。今のみなさんは、どんどん成長して、心も体も大人に近づいています。その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。

13日(金)

ゆかり和え
ぎょうざ②



麦ごはん マーボー湯麺

ぎょうざはもともと中国の料理です。焼きぎょうざだけでなく、揚げぎょうざや水ぎょうざなどさまざまな調理法でおいしく食べられます。中国では、水ぎょうざとして食べることが多いそうです。

16日(月)

小松菜サラダ
さんま甘露煮



麦ごはん おでん風煮

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。

17日(火)

ごまネーズ和え
春巻き



麦ごはん わかめスープ

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、からだの中に入って、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。

18日(水)

イタリアンサラダ
若鶏のピカタ



黒糖パン 鶏のクリームチー

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。

19日(木)

阿蘇高菜炒め
れんこんはさみ揚げ②



ぶちれごはん だご汁

くまさんデー
阿蘇地区の味

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。

20日(金)

ほうれん草オムツ
スナッフえんどうサラダ



チキンライス ポトフスープ

天草宝島デー：スナッフえんどう

今日の天草宝島デーは、「スナッフえんどう」です。サラダにスナッフエンドウが入っています。歯ごたえがよく、甘みがあります。きゅうりとは違った食感でとてもおいしいです。2月～5月の時期が旬です。美味しい旬の時期にぜひ家でも食べてもらいたい食材です。

23日(月)

天皇誕生日

24日(火)

ほうれん草とれんこんサラダ
鶏の照り焼き



わかめごはん 五目汁

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。

25日(水)

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

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、その頃のかぼちゃは果肉が苦く、食べられる部分が少なかったそうです。

26日(木)

しそきくらげ和え
ちくわの磯辺揚げ



ごはん すき焼き風煮

天草宝島デー：天草黒毛和牛

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。

27日(金)

フルーツカクテル



ハンバーグ 天草産豚肉カレー

天草宝島デー：天草産豚肉

豚肉にはビタミンB1が多くふくまれています。ビタミンB1は食べたものをエネルギーに変えてくれる栄養素で、疲れているときには積極的に取りましょう。