

令和8年 2がつ こんだてよていひょう

合志楓の森小学校・楓の森中学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー たんぱくしつ	ひとこと
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	そのた		
中学校：なし				カレーにくじゃが かみかみさきいかサラダ	こめ しらたき むぎ じゃがいも さとう あぶら すりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく さきいか	えだまめ しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	こいくち うすくち みりん さけ カレーこ す	613	さきいかの入ったサラダです。よくかんで食べましょう。かむと、だ液がたくさん出ます。だ液には大事な働きがたくさんあります。
2	げつ	むぎごはん								
3	か	むぎごはん		あつあげのスープ いわしのうめのかあげ ごまじゃこサラダ せつぶんまめ	こめ あぶら むぎ さとう ごまあぶら すりごま	ぎゅうにゅう あつあげ いわしのうめのかあげ だいず ちりめんじゃこ	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ キャベツ だいこん	ちゅうかスープ うすくち こしょう す しお	633 836.0	2月3日は、節分です。昔の人は、鬼が災いを持ってくと信じて、この日に鬼を追い払い、家族の健康と幸せを願いました。また、年の数だけ豆を食べると今年一年健康に過ごせると言われます。
4	すい	ごはん		ぶたじる ちぐさやき ひじきのマヨサラダ	こめ さといも こんにやく さとう マヨネーズ（たまごなし）	ぎゅうにゅう とうふ ちぐさやき ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん はくさい ひじき キャベツ えだまめ	にぼし うすくち	622 812.0	海で育つ海藻には、ミネラル、食物繊維などさまざまな栄養素が多く含まれ、生活習慣病予防にも効果があると言われています。
5	もく	こくとうパン		チキンピーンズ フルーツしらたま	こくとうパン じゃがいも さとう あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう とりにく だいず	にんにく たまねぎ しめじ にんじん パセリ トマト パイン おうとう みかん	こしょう こいくち ケチャップ デミソース ソース ガラスープ ワイン	645 808.0	みなさん、食べ物をよくかんで食べていますか。フルーツ白玉には、白玉だんごが入っています。よくかんで小さくして飲み込むようにしましょう。
6	きん	むぎごはん		とうふのすましじる ホキてんたまあげ みそマヨネーズサラダ	こめ あぶら むぎ さとう マヨネーズ（たまごなし）	ぎゅうにゅう とうふ みそ かまぼこ わかめ ホキ ハム	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ コーン	けずりぶし うすくち さけ す	592 765.0	みそマヨネーズ味のサラダは、野菜が苦手な人も食べやすいですね。1回の給食で、約100gの野菜をとることができます。しっかり食べましょう。
9	げつ	チキンカレー		～カレールウ～ ブロッコリーサラダ	こめ すりごま むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ハム とりにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ しょうが ブロッコリー だいこん	カレールウ ワイン ソース こいくち うすくち す	589 773.0	ブロッコリーは、日本各地で栽培され、1年を通して食べられますが、1番おいしい旬の時期は、11月から3月頃とされています。今がおいしい時期ですね。
10	か	ごはん		みそワントンスープ さけフライ はくさいのこんぶあえ	こめ あぶら ワントン さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく みそ さけフライ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい きくらげ もやし	ちゅうかスープ トウバンジャン しお す うすくち	631 767.0	白菜の旬は、11月から2月頃で、寒さに当たること甘みが増し、葉がやわらかくなるのが特徴です。
12	もく	パインパン		わふうスパゲッティ かいそうサラダ	パインパン スパゲティ あぶら バター さとう すりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ツナ かいそう	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ にんにく もやし キャベツ	ガラスープ うすくち こいくち ワイン こしょう す	623 814.0	ごはん・パン・麺などの炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解されます。脳のエネルギーになるので、給食でもしっかり食べましょう。
小学校：なし				さつまじる さかなとレバーのあまずあえ	こめ あぶら むぎ こんにやく さつまいも さとう	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく みそ たら とりレバー	にんじん はくさい だいこん ねぎ たまねぎ ピーマン	さけ にぼし こいくち す ケチャップ	617 815.0	さつま汁は、鹿児島県の郷土料理です。具だくさんの味噌汁で、体が温まるので、寒い時期によく食べられる料理です。
13	きん	むぎごはん	中3 リクエスト	チンゲンサイとたまごのスープ	こめ でんぷん むぎ あぶら マカロニ さとう マヨネーズ（たまごなし）	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とりにく チキンハム	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん にんにく しょうが	うすくち さけ ガラスープ しお す	673 868.0	中学3年生のリクエストで多かった、とりの唐揚げです。にんにく、生姜、うすくちしょうゆ、酒、塩で味付けをして、粉をつけて油で揚げます。
16	げつ	むぎごはん		マカロニサラダ						
17	か	むぎごはん		いりどうふ ごしきあえ てづくりふりかけ	こめ はるさめ むぎ さとう ごま あぶら すりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ こんぶ とりにく ちくわ あおのり かつおぶし ちりめん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース こまつな キャベツ もやし コーン	うすくち けずりぶし みりん す	572 755.0	今日のふりかけは、あおのり、ちりめんじゃこ、鰹節で作ります。味付けは、しょうゆ、砂糖、みりんです。ご飯にかけて食べてください。
ふるさとくまさんデー（菊池地域）										
18	すい	ごはん		たけみつこうなべ さつまいものきんぴら あじつけのり	こめ さといも すいとん あぶら さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく みそ あじつけのり	こまつな だいこん にんじん ごぼう しいたけ えだまめ	こんぶ けずりぶし うすくち みりん こいくち	620 791.0	今回のふるさとくまさんデーは、菊池地区の料理です。「武光公鍋」とは、約650年前に菊池地域をおさめていた菊池一族の菊池武光から名前をとった料理です。戦いのときに、食べられていたそうです。
19	もく	コッパン【カット】		こめこのクリームシチュー チリコンカン	パン あぶら こめこ バター じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぎゅうにゅう（シチューよう） なまクリーム チーズ いんげんまめビュレ ぶたにく	たまねぎ しめじ ピーマン にんじん ほうれそう にんにく トマトホール	ガラスープしお コンソメ こしょう ワイン ケチャップ ソース 味噌パウダー	642 807.0	チリコンカンは、アメリカの料理で、ひき肉と豆をトマトやチリパウダーで煮込んだ料理です。パンにはさんで食べるとおいしいですよ。
6年生 出前選挙当選メニュー「しまヌードル」										
20	きん	むぎごはん		しまヌードル ひごギョーザ コールスローサラダ	こめ あぶら むぎ ごまあぶら マヨネーズ（たまごなし） スパゲッティめん さとう	ぎゅうにゅう ギョーザ ぶたにく かまぼこ やきぶた	キャベツ にんじん メンマ たまねぎ もやし きくらげ ねぎ だいこん コーン レモン	ちゅうかスープ ガラスープ こしょう うすくち こしょう す	658 848.0	「しまヌードル」は、6年生の出前授業の給食総選挙で当選したメニューです。しょうゆ味のラーメンということで、中身やだしなど工夫して作ります。お楽しみに。
24	か	むぎごはん		スーミータン ぶたキムチ くだもの	こめ あぶら むぎ でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たまご ぶたにく あつあげ	コーン チンゲンサイ クリームコーン にんじん キムチ たまねぎ たけのこ くだもの	ガラスープ うすくち さけ こしょう こいくち	593 763.0	キムチは韓国の代表的な漬物です。もともとは朝鮮半島で、寒い冬に備えた保存食として食べられていました。
25	すい	ごはん		だいずのいそに もやしのごまずあえ	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ だいず あげ とりにく	ひじき れんこん しいたけ にんじん いんげん もやし だいこん	さけ さとう しお こいくち うすくち みりん す	595 744.0	大豆は、畑のお肉といわれるくらい、タンパク質が豊富です。乾燥大豆を水で戻し、柔らかくなるまで煮て、磯煮を作ります。
26	もく	あげパン	中3 リクエスト	タイピーエン れんこんとツナのサラダ	パン あぶら さとう はるさめ マヨネーズ（たまごなし）	きなこ いか ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく うずらたまご ツナ	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ にんじん ねぎ きくらげ れんこん	しお バイタン うすくち さけ こしょう ちゅうかスープ	596 801.0	今日は、楓の森中学校3年生のリクエストメニューです。3年生の皆さんは、給食を食べる日が残らずかとなりましたね。リクエストの多かったあげパンです。味わって食べてください。
小学校：なし				カレーにくじゃが かみかみさきいかサラダ	こめ しらたき むぎ じゃがいも さとう あぶら すりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく さきいか	えだまめ しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	こいくち うすくち みりん さけ カレーこ す	735.0	さきいかの入ったサラダです。よくかんで食べましょう。かむと、だ液がたくさん出ます。だ液には大事な働きがたくさんあります。
27	きん	むぎごはん								

\* 給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。

\* 献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

\* エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

今から気をつけたい生活習慣病



食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くことで発症します。多くはおとなになってから症状が現れますが、予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

©少年写真新聞社2026

各地で違う「節分」

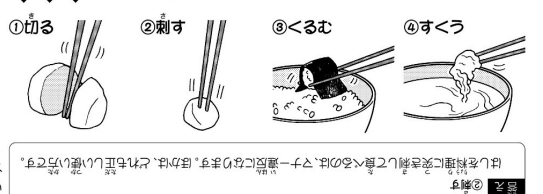
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声  
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分は唱えなかったりします。

まく豆  
いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。

食べ物  
まいた豆を誰の数だけ食べるか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、鰻内臓をよくなるこんにやくを食べるなどの風習が残っています。

◆◆◆ やってはいけない「はしづがい」はどれ？



「はしづがい」の正しい使い方。①切る、②刺す、③くるむ、④すくう。正しい使い方は、①切る、②刺す、③くるむ、④すくうです。

©少年写真新聞社2026