



2月の給食献立予定表



令和5年度

合志市立西合志南中学校

日	曜	パン・ごはん	牛乳	おかず	体を形成する (タンパク質・無機質)	働く力となる (糖質・脂質)	体の調子を整える (ビタミン類)	エネルギー タンパク質	お知らせ	
1	木	ミルクパン		タイピーエン ミックスかりんとう	牛乳 豚肉 うずら卵 かまぼこ 白湯 いりこ	ミルクパン はるさめ 油 さつま芋 アーモンド 砂糖	しいたけ きくらげ ねぎ たけのこ 人参 たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	770 32.5	<p>寒さが厳しく乾燥が続く季節です。全国的に感染症が流行しています。手洗い・マスクなどを心がけ、体調管理に十分注意しましょう。</p> <p>今年2月3日が節分です 節分とは立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、食べ物を使ったさまざまな行事があります。豆まきをしたり、イワシや恵方巻きを食べる地方もあります。</p> <p>〈今月の献立紹介〉</p> <p>2日 セルフ手巻き 6日の「海苔の日」を前に熊本県漁業協同組合連合会からいただいた海苔を使います。</p> <p>7日 ちゃんご汁 おすもうさんが食べるちゃんご鍋をイメージしたお汁です。栄養たっぷりです。</p> <p>16日 沢庵糖 たくさんの食材を千切りに切って煮込んだ汁物です。</p> <p>19日 〈食育の日〉 今月は菊池地域の味です。 武光公時代の戦鍋をイメージして地元の方々が考案しました。菊池地域の農産物の野菜がたっぷり入るだんご汁です。また、古代米は菊池市の棚田で育った黒米・赤米・緑米です。</p> <p>21日 キムタクごはん キムチとたくあんを豚肉と一緒にいためて具をつくり、白ごはんに混ぜ込んでつくりまします。</p> <p>27日 納豆 納豆は大豆を納豆菌によって発酵させた発酵食品です。腸内環境を整える効果があります。</p> <p>28日 魚とレバーの甘酢和え レバーには成長期に必要な鉄分が多く含まれます。</p>	
2	金	セルフ手巻き		いわしつみれ汁 厚焼きたまご 梅びしお ツナサラダ・節分豆	のり 牛乳 いわしつみれ 豆腐 みそ 厚焼きたまご ツナ 節分豆	米 麦 ノンエッグマヨ	大根 人参 ごぼう 白菜 しいたけ ねぎ 梅びしお キャベツ たまねぎ	799 29.8		
5	月	コッペパンカット		冬野菜のシチュー チリコンカン	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 チーズ 生クリーム 大豆 牛肉 豚肉	コッペパン じゃがいも 米粉 バター 油 デミグラ 砂糖	人参 たまねぎ かぶ しめじ ほうれん草 コーン缶 ピーマン トマト缶 にんにく	747 30.0		
6	火	ごはん		塩肉じゃが わかめの酢の物 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 さつまあげ わかめ ちりめん かつお節 あおりのり	米 じゃがいも しらたき 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 たまねぎ 枝豆 しょうが きゅうり	742 27.4		
7	水	麦ごはん		ちゃんご汁 いわしの生姜煮 かみかみするめ和え	牛乳 根菜入りつくね 焼き豆腐 いわし生姜煮 さきいか	米 麦 こんにやく マロニー 砂糖 ごま	人参 白菜 ごぼう しいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	776 30.3		
8	木	チーズパン		ミネストローネ 大豆とごぼうのミンチカツ れんこんサラダ	牛乳 ベーコン ミックスピーンス 大豆とごぼうのミンチカツ ツナ	チーズパン じゃがいも 砂糖 油 ごま ノンエッグマヨ	人参 たまねぎ トマト缶 しめじ パセリ にんにく れんこん きゅうり	872 32.4		
9	金	チキンライス		ポトフ ほうれん草オムレツ ゆで野菜(ブロッコリー)	鶏肉 牛乳 ウィンナー ほうれん草オムレツ	米 油 バター	たまねぎ 人参 グリンピース トマトピューレ キャベツ しめじ 大根 カリフラワー パセリ アボカド	712 27.1		
13	火	麦ごはん		さつま汁 いわしのカリカリフライ おかか和え	牛乳 鶏肉 絹厚揚げ みそ いわしのカリカリフライ ちくわ ちりめん かつお節	米 麦 こんにやく さつま芋 油	白菜 人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	862 29.0		
14	水	麦ごはん		ビーフカレー ピーズサラダ ガトーショコラ	牛乳 牛肉 チーズ ツナ ミックスピーンス ガトーショコラ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ガトーショコラ	たまねぎ 人参 にんにく コーン缶 キャベツ きゅうり	899 26.5		
15	木	丸パンカット		野菜団子スープ ホキフライ カシューナッツサラダ	牛乳 鶏肉 お野菜つみれ ホキフライ	丸パン はるさめ 油 カシューナッツ 砂糖	人参 たまねぎ 白菜 ねぎ しいたけ しょうが コーン缶 キャベツ きゅうり	711 31.0		
16	金	麦ごはん		沢庵焼 さばゆず味噌煮 五色和え	牛乳 豚肉 油揚げ さばゆずみそ煮	米 麦 砂糖 ごま ごま油	ごぼう たけのこ えのきたけ 大根 人参 しいたけ ねぎ ごま しょうが しょうが しょうが	799 30.6		
19	月	古代米ごはん		食育の日 〈ふるさとくまさんデー〉		今月は菊池地域の味です				
				武光公鍋 ヤーコンのきんぴら みかんゼリー	牛乳 豚肉 ちくわ 油揚げ みそ 鶏肉 さつま揚げ	米 さといも すいとん こんにやく ごま 砂糖 ごま油 みかんゼリー	ごま 大根 人参 ごぼう しいたけ しょうが ヤーコン いんげん	780 27.0		
20	火	かぼちゃパン		スバグティミートソース 海藻サラダ ココア大豆	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ 海藻 ツナ ちりめん 大豆	かぼちゃパン スバグティ 油 砂糖 ごま油 でんぷん	人参 たまねぎ パセリ トマトピューレ にんにく キャベツ きゅうり	791 33.9		
21	水	キムタクごはん		豆腐と卵のスープ ひじきとれんこんのサラダ 焼きプリンタルト	豚肉 牛乳 卵 豆腐 ひじき ツナ	米 砂糖 ごま油 ごま ノンエッグマヨ 焼きプリンタルト	つぼ漬 白菜キムチ ねぎ 人参 きくらげ たまねぎ 枝豆 れんこん キャベツ きゅうり	766 27.1		
22	木	揚げパン		コーンクリームスープ ブロッコリーサラダ	きなこ 牛乳 鶏肉 チーズ 白いんげん豆 生クリーム チキンハム	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも バター 米粉 ごま	人参 たまねぎ しめじ コーン缶 クリームコーン缶 パセリ ブロッコリー キャベツ	704 26.6		
26	月	コッペパン		ビーフシチュー フルーツ杏仁 型抜きチーズ	牛乳 牛肉 白いんげん豆 生クリーム 杏仁豆腐 型抜きチーズ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 デミグラ バター	たまねぎ 人参 しめじ にんにく グリンピース トマトピューレ みかん缶 バイン缶 もも缶	824 30.5		
27	火	麦ごはん		筑前煮 切り干し大根のツナ和え 納豆	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 高野豆腐 ツナ 納豆	米 麦 さといも 砂糖 こんにやく 油 ごま油	人参 れんこん たけのこ ごぼう いんげん しいたけ 切り干し大根 キャベツ 枝豆 コーン缶	807 33.6		
28	水	麦ごはん		みそけんちん汁 魚とレバーの甘酢和え	牛乳 豆腐 みそ ホキ粉付 鶏レバー	米 麦 じゃがいも こんにやく 油 砂糖	たけのこ しいたけ ねぎ 人参 ごぼう たまねぎ ピーマン	769 29.9		
29	木	にんじんパン		親子うどん じゃこと大豆のサラダ ほうれんそうムース	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ 大豆 ちりめん ほうれん草ムース	にんじんパン うどん麺 ごま ごま油 砂糖	人参 たまねぎ しいたけ 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ	738 29.9		

※都合により献立および材料を変更することがあります。ご了承ください。

〈2月の給食目標：病気に負けない体をつくろう〉

食生活の乱れは、さまざまな病気を引き起こす原因にもなります。

2月になると立春を過ぎ、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけましょう。



試験対策食育大作戦！

各学年とも1年間の総まとめに入ります。

食事面からのアドバイスを紹介します。



- 1.朝食は必ず食べる
- 2.3食で生活リズムをととのえる
- 3.プラス思考で色々な食べ物にチャレンジして食べる
- 4.ストレスに負けない体をつくる
- 5.食事前の手洗いで感染症に気をつける