



2月の給食献立予定表



令和6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	働く力となる (糖質・脂質)	体を形成する (タンパク質・無機質)	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
3	月	ミルクパン		肉団子のスープ アーモンド和え 節分豆	牛乳 ミートボール 節分豆	ミルクパン アーモンド 砂糖	たけのこ たまねぎ きくらげ 人参 チンゲンサイ キャベツ ほうれん草	709 30.8	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。 今年は2月2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。
4	火	麦ごはん		大根のみそ汁 厚焼きたまご マカロニサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 厚焼きたまご チキンハム	米 麦 マカロニ ノンエッグマヨ 砂糖	大根 たまねぎ 人参 えのきたけ ねぎ キャベツ ブロッコリー	761 26.8	
5	水	麦ごはん		厚揚げの四川風 しめじの中華和え	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ とりささみ	米 麦 砂糖 油 ごま油	人参 たけのこ たまねぎ しょうが しいたけ グリンピース キャベツ こまつな しめじ	723 27.9	
6	木	食パン		五目うどん ささみと枝豆のサラダ マーシャルピーンズ	牛乳 鶏肉 天ぷら 油揚げ とりささみ	食パン うどん麺 ごま ノンエッグマヨ マーシャルピンズ	人参 たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ れんこん きゅうり 枝豆	734 26.8	
7	金	麦ごはん		けんちん汁 いわしフライ 小松菜と揚げの炒め煮	牛乳 鶏肉 豆腐 いわしフライ ちりめん 油揚げ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ごま	人参 しいたけ ごぼう ねぎ こまつな	742 27.1	
10	月	コッパンカット		スパゲティミートソース キャベツとアーモンドのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	コッパン スパゲティ 油 アーモンド 砂糖	人参 たまねぎ にんにく パセリ トマトピューレ キャベツ コーン缶	726 27.2	
12	水	麦ごはん		大豆の五目煮 ごまネーズ和え	牛乳 鶏肉 大豆 ちぎりあげ 厚揚げ ツナ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 ノンエッグマヨ ごま	人参 ごぼう いんげん キャベツ きゅうり コーン缶	829 30.3	
13	木	麦ごはん		汁ビーフン 千草焼き コールスローサラダ	牛乳 豚肉 てんぷら 千草焼き	米 麦 ビーフン ごま油 油 ノンエッグマヨ	たまねぎ 人参 白菜 ねぎ キャベツ コーン缶 きゅうり	700 21.6	
14	金	麦ごはん		チキンカレー フルーツ杏仁	牛乳 鶏肉 チーズ 杏仁豆腐	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 油	たまねぎ 人参 にんにく みかん缶 バイン缶 もも缶	801 21.8	
17	月	食パン		コーンと卵のスープ スイートポテトサラダ	牛乳 卵 ベーコン チキンウィナー	食パン でんぷん さつまいも ノンエッグマヨ	たまねぎ 人参 えのきたけ パセリ きくらげ コーン缶 クリームコーン缶 きゅうり	717 24.0	19日《食育の日》 今月は菊池地域の味です。 菊池地域はさつまいもの生産 が盛んです。また、水田を利 用してつくる水田ごぼろはや わらかくおいしい特産物です。 25日 キムチごはん キムチと豚肉、にらを一 緒に いためて具をつくり、白いご はんに混ぜ込んでつくります。 人気のメニューです。簡単な ので家でも作ってみてください。 25日 きびなごフライ きびなごのように骨ごと食べ られる小魚を食べるとカルシ ウムを多くとることができます。 28日 肉じゃが みそとトウバンジャンを少し 入れたピリ辛風味の肉じゃが です。
18	火	麦ごはん		麻婆春雨 大根とわかめの中華和え	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ とりささみ わかめ	米 麦 春雨 ごま油 でんぷん カシューナッツ 砂糖	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ しょうが にんにく 大根 きゅうり	759 29.7	
19	水	麦ごはん		さつまい 枝豆と豆腐のミンチカツ きんぴらごぼろ	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 みそ 枝豆と豆腐のミンチカツ	米 麦 さつまいも こんにゃく 油 砂糖 ごま	白菜 人参 大根 ねぎ しょうが ごぼう いんげん	767 23.1	
20	木	丸パン		豆乳のクリームスープ ブロッコリーサラダ	牛乳 豆乳 鶏肉 チーズ 白いんげん豆 チキンハム	丸パン じゃがいも バター 米粉 油 ノンエッグマヨ ごま	たまねぎ 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ ブロッコリー 大根	670 24.9	
21	金	麦ごはん		親子煮 ひじき豆	牛乳 鶏肉 厚揚げ 卵 大豆 油揚げ ひじき	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油	人参 たまねぎ いんげん しいたけ	813 28.4	
25	火	キムチごはん		わかめスープ きびなごフライ ゆかりあえ	豚肉 牛乳 わかめ 豆腐 きびなごフライ とりささみ	米 砂糖 ごま油 油 ごま	白菜キムチにら たまねぎ ねぎ えのきたけ 人参 もやし キャベツ コーン缶 ゆかり	703 27.8	
26	水	麦ごはん		かきたま汁 いわしの梅味噌煮 切り干し大根の炒め煮	牛乳 卵 豆腐 ちくわ わかめ いわし梅味噌煮 油揚げ	米 麦 でんぷん 油 砂糖	たまねぎ 人参 ねぎ 切り干し大根 しいたけ	755 28.3	
27	木	食パン		コーンクリームスープ カレーコロッケ ポイルキャベツ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 チーズ 生クリーム	食パン じゃがいも バター 米粉 油 カレーコロッケ	人参 たまねぎ しめじ コーン缶 クリームコーン缶 パセリ キャベツ	742 24.9	
28	金	麦ごはん		肉じゃが(ピリ辛味噌味) 荳わかめの酢の物	牛乳 豚肉 ちぎりあげ みそ 荳わかめ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ごま	たまねぎ 人参 しいたけ 枝豆 キャベツ もやし	766 26.0	

※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
スをご紹介します。



- 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