



2月の給食献立予定表



合志市立西合志南中学校

令和7年度

| 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 |
|----|---|----------|----|----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | 塩肉じゃが かみかみマヨサラダ | 牛乳 豚肉 ちぎりあげ ツナ | 米 麦 ジャガいも しらたき 砂糖 油 ごま油 ノンエッグマヨ ごま | しょうが 人参 たまねぎ 枝豆 ごぼう きゅうり | 768 26.6 | 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。 |
| 3 | 火 | ミルクパン | 牛乳 | 厚揚げのスープ いわしのカリカリフライ ごまじゃこサラダ・節分豆 | 牛乳 厚揚げ いわしのカリカリフライ ちりめん 節分豆 | ミルクパン 油 砂糖 ごま油 ごま | 人参 キャベツ たまねぎ ねぎ 大根 きゅうり | 761 31.4 | 『今月の献立紹介』 今年は2月3日が節分です 節分とは立春の前のことです。「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。 |
| 4 | 水 | ごはん | 牛乳 | のっぺい汁 千草焼き ひじきのマヨあえ | 牛乳 鶏肉 焼き豆腐 千草焼き ひじきとりささみ | 米 さといも こんにゃく でんぶん ごま ノンエッグマヨ | 大根 ごぼう 人参 しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン缶 | 779 26.8 | 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。 |
| 5 | 木 | コッペパン | 牛乳 | ポークビーンズ フルーツヨーグルト | 牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト 生クリーム | コッペパン ジャガいも デミグラ 油 砂糖 | たまねぎ 人参 しめじ にんにく パセリ トマト缶 みかん缶 黄桃缶 パイン缶 | 728 27.4 | 『4日 やさ塩デー』 塩分控えめの献立です。野菜や きのこ、お肉などの色々な材料 の旨みで塩分が抑えられます。 |
| 6 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | 豆乳入りみそ汁 いわし梅味噌煮 キャベツのごます和え | 牛乳 油揚げ みそ豆乳 いわし梅味噌煮 | 米 麦 ジャガいも ごま 砂糖 | 人参 たまねぎ 白菜 しめじ ねぎ キャベツ きゅうり | 745 25.5 | 『9日 ほんかん』 天草地方で多く栽培される、 香りのいいみかんです。 |
| 9 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | わかめと卵のスープ 豚キムチ ほんかん | 牛乳 わかめ 卵 豚肉 紬厚揚げ | 米 麦 ジャガいも ごま油 ごま 油 砂糖 でんぶん | 人参 たまねぎ のさだけ チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく 白菜キムチ にら ほんかん | 707 25.3 | 『13日 チョコプリン』 あしたはバレンタインデーですね。 |
| 10 | 火 | 丸パンカット | 牛乳 | ミネストローネ サーモンフライ コールスローサラダ | 牛乳 ベーコン ミックスピーンズ チーズ サーモンフライ チキンハム | 丸パン ジャガいも マカロニ 油 ノンエッグマヨ 砂糖 | 人参 たまねぎ トマト缶 パセリ にんにく きゅうり キャベツ コーン缶 | 791 30.6 | 『16日 いり豆腐』 お肉、野菜と一緒に、豆腐を 炒めてつくります。 |
| 12 | 木 | ココアパン | 牛乳 | 和風スパゲッティ 海藻サラダ | 牛乳 鶏肉 チーズ ツナ 海藻 | ココアパン スパゲティ バター 油 ごま 砂糖 ごま油 | たまねぎ 人参 ピーマン しめじ にんにく きゅうり キャベツ | 730 28.7 | 『18日 『ふるさとくまさんデー』』 今月は菊池地域の味です。 |
| 13 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | チキンカレー プロッコリーサラダ チョコプリン | 牛乳 鶏肉 チーズ チキンハム | 米 麦 ジャガいも 小麦粉 油 バター ごま 砂糖 チョコプリン | たまねぎ 人参 にんにく キャベツ プロッコリー | 811 23.6 | 武光公鍋は菊池地域の人たちが 地元の農産物を利用して考案出した 料理です。水田を利用してつくる 水田ごぼうは、やわらかくておい しい菊池の特産物です。 |
| 16 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | いり豆腐 五色和え 手作りひりかけ | 牛乳 豆腐 鶏肉 ちくわ ちりめん かつお節 青のり | 米 麦 はるさめ 砂糖 油 ごま ごま油 | たまねぎ 人参 たけのこ しいたけ グリンピース もやし キャベツ きゅうり コーン缶 | 728 30.8 | 『20日 九州味巡り(宮崎県の味を紹介します)』 根菜類などの野菜をざぶざぶ と煮ることから「ざぶ汁」と いう名前がついたようです。 |
| 17 | 火 | コッペパンカット | 牛乳 | クリームシチュー チリコンカン | 牛乳 ベーコン 白いんげん豆 チーズ 生クリーム 大豆 肉 豚肉 | コッペパン 米粉 バター ジャガいも デミグラ 砂糖 油 | たまねぎ しめじ 人参 ほうれん草 ピーマン にんにく トマト缶 | 793 30.9 | 『24日 揚げパン』 コッペパンを油で揚げて、黄粉、 砂糖、塩少々をあわせた粉を さっとまぶしてつくります。 |
| 18 | 水 | ごはん | 牛乳 | 武光公鍋 きんぴらごぼう ゆかりひりかけ | 牛乳 豚肉 ちくわ 油揚げ みそ 鶏肉 てんぶら | 米 さといも すいとん こんにゃく ごま 砂糖 ごま油 | しょうが 小松菜 ごぼう 大根 人参 しいたけ いんげん ゆかりひりかけ | 707 25.1 | 『27日 焼とレバーのナツツ和え』 レバーには不足しがちな鉄分が たっぷり含まれます。 |
| 19 | 木 | 食パン | 牛乳 | 五目うどん チーズサラダ 黒豆きなこクリーム | 牛乳 鶏肉 てんぶら 油揚げ チーズ | 食パン うどん麺 アーモンド 油 砂糖 黒豆きなこクリーム | 人参 しいたけ たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり | 758 26.8 | 『20日 九州味巡り(宮崎県の味)』 根菜類などの野菜をざぶざぶ と煮ることから「ざぶ汁」と いう名前がついたようです。 |
| 20 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | ざぶ汁 チキン南蛮風 切干大根のごま和え | 牛乳 焼き豆腐 鶏肉 | 米 麦 こんにゃく さといも でんぶん 油 砂糖 一食ノンエッグタルタル ごま | 人参 大根 ごぼう ねぎ しいたけ 千切大根 きゅうり | 818 26.7 | 『24日 揚げパン』 コッペパンを油で揚げて、黄粉、 砂糖、塩少々をあわせた粉を さっとまぶしてつくります。 |
| 24 | 火 | 揚げパン | 牛乳 | タイピーエン れんこんサラダ | きなこ 牛乳 豚肉 うずらの卵 かまぼこ | コッペパン 油 砂糖 はるさめ 油 白湯 ごま ノンエッグマヨ | 人参 たまねぎ キャベツ ねぎ にくらげ にんにく しょうが れんこん きゅうり | 766 28.9 | 『27日 焼とレバーのナツツ和え』 レバーには不足しがちな鉄分が たっぷり含まれます。 |
| 25 | 水 | ごはん | 牛乳 | 大豆の五目煮 たくあん和え ムース | 牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 紬厚揚げ 大豆 塩昆布 かつお節 ムース | 米 ジャガいも こんにゃく 砂糖 油 ごま | 人参 ごぼう いんげん たくあん漬 きゅうり キャベツ | 821 29.7 | 『18日 『ふるさとくまさんデー』』 今月は菊池地域の味です。 |
| 26 | 木 | ミルクパン | 牛乳 | 野菜のスープ煮 トマトミートオムレツ ビーンズサラダ | 牛乳 ベーコン トマトミートオムレツ ツナ ミックスピーンズ | ミルクパン ジャガいも マカロニ 砂糖 油 | たまねぎ 人参 大根 しめじ コーン缶 キャベツ きゅうり | 773 30.1 | 『20日 九州味巡り(宮崎県の味)』 根菜類などの野菜をざぶざぶ と煮ることから「ざぶ汁」と いう名前がついたようです。 |
| 27 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | さつま汁 魚とレバーのナツツ和え | 牛乳 鶏肉 焼き豆腐 みそ 鶏レバー ホキ粉付 | 米 麦 こんにゃく さつまいも 油 アーモンド 砂糖 | 白菜 人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが 枝豆 たまねぎ コーン缶 | 823 35.2 | 『24日 揚げパン』 コッペパンを油で揚げて、黄粉、 砂糖、塩少々をあわせた粉を さっとまぶしてつくります。 |

※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