



2月の給食献立予定表



令和7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
2	月	麦ごはん		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 じゃがいも 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		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 しいたけ しょうが 大根 きゅうり	761 31.4	
4	水	ごはん		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 ししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン缶	779 26.8	〈今月の献立紹介〉 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。
5	木	コッペパン		ボークビーンズ 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 じゃがいも 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 バイン缶	728 27.4	豆まきをしたり、イワシや 恵方巻きを食べる 地方もあり
6	金	麦ごはん		豆乳入りみそ汁 いわし梅味噌煮 キャベツのごまず和え	牛乳 油揚げ みそ 豆乳 いわし梅味噌煮	米 麦 じゃがいも 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	月	麦ごはん		わかめと卵のスープ 豚キムチ ぼんかん	牛乳 わかめ 卵 豚肉 絹厚揚げ	米 麦 じゃがいも ごま油 ごま 油 砂糖 でんぶん	人参 たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく 白菜キムチ にら ぼんかん	707 25.3	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。
10	火	丸パンカット		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 ミックスビーンズ チーズ サーモンフライ チキンハム	丸パン じゃがいも 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	9日 ぼんかん 天草地方で多く栽培される、 香りのいいみかんです。
12	木	ココアパン		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 パター 油 ごま 砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 ビーマン しめじ にんにく きゅうり キャベツ	730 28.7	13日 チョコプリン あしたはバレンタインデーですね。
13	金	麦ごはん		チキンカレー ブロッコリーサラダ チョコプリン	牛乳 鶏肉 チーズ チキンハム	米 麦 じゃがいも 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 ブロッコリー	811 23.6	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。
16	月	麦ごはん		いり豆腐 五色和え 手作りふりかけ	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 だけのこ ししいたけ グリーンピース もやし キャベツ きゅうり コーン缶	728 30.8	18日 九州味巡り(宮崎県の味) 根菜類などの野菜をさぶざぶ と煮ることから「さぶ汁」と いう名前がついたようです。
17	火	コッペパンカット		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 牛肉 豚肉	コッペパン 米粉 パター じゃがいも 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	20日 九州味巡り(宮崎県の味) 根菜類などの野菜をさぶざぶ と煮ることから「さぶ汁」と いう名前がついたようです。
18	水	ごはん		武光公鍋 きんぴらごぼう ゆかりふりかけ	牛乳 豚肉 ちくわ 油揚げ みそ 鶏肉 てんぷら	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 ししいたけ いんげん ゆかりふりかけ	707 25.1	24日 揚げパン コッペパンを油で揚げて、黄粉、 砂糖、塩少々をあわせて粉を さっとまぶしてつくります。 給食の人気メニューです。
19	木	食パン		五目うどん チーズサラダ 黒豆きなこクリーム	牛乳 鶏肉 てんぷら 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 ししいたけ たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	758 26.8	27日 魚とレバーのナッツ和え レバーには不足しがちな鉄分が たっぷり含まれます。
20	金	麦ごはん		さぶ汁 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 ししいたけ 干切大根 きゅうり	818 26.7	
24	火	揚げパン		タイピーエン れんこんサラダ	きなこ 牛乳 豚肉 うすらの卵 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 きくらげ にんにく しょうが れんこん きゅうり	766 28.9	
25	水	ごはん		大豆の五目煮 たくあん和え ムース	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 絹厚揚げ 大豆 塩昆布 かつお節 ムース	米 じゃがいも 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	
26	木	ミルクパン		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 ミックスビーンズ	ミルクパン じゃがいも 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	
27	金	麦ごはん		さつま汁 魚とレバーのナッツ和え	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 みそ 鶏レバー ホキ粉付	米 麦 油 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	

※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