

# 2月 献立予定表

芥北町学校給食共同調理場

日	曜		主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		
						赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える			
2	月		ゆかりごはん	牛乳	いわしおかか煮 さつまいものみそ汁 ごぼうサラダ	牛乳 いわしあつお節 豆腐 油揚げ ツナ	米 麦 砂糖 さつまいも ごま	ゆかり にんじん たまねぎ こねぎ ごぼう きゅうり	696 859	25.3 30.4	いりこ
	節分(せつぶん)こんだて			牛乳	けんちん汁 節分豆 ミニトマト (小2中3)	牛乳 豚肉 のり 豆腐 油揚げ 大豆	米 麦油 ごま 砂糖 ごま油 こんにゃく	にんじん ほうれんそう 生姜 たくあん漬け にんにく 大根 ごぼう こねぎ しいたけ ミニトマト	659 798	29.0 34.5	いりこ
4	水		メロンパントースト	牛乳	照り焼きチキン レタススープ れんこんサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	パン 小麦粉 マーガリン 砂糖	レタス たまねぎ にんじん パセリ れんこん きゅうり	730 924	25.8 32.2	
5	木		麦ごはん	牛乳	ひじきシユーマイ (小1中2) 炒り豆腐 ほうれんそうサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 豆腐 枝豆	米 麦 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 ねりごま	たまねぎ キャベツ しいたけ 生姜 にんじん たけのこ ほうれんそう もやし コーン	698 850	27.1 32.1	
6	金		麦ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 豚汁 ひじきの油炒め	牛乳 さけ 豚肉 ひじき 大豆 油揚げ さつまあげ 枝豆	米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	白菜 大根 ごぼう にんじん こねぎ	682 839	32.7 39.9	いりこ
9	月		麦ごはん	牛乳	いわしあ生姜煮 みそけんちん汁 ちくわとキャベツの和え物	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 ちくわ	米 麦 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋	生姜 大根 にんじん こねぎ キャベツ きゅうり	664 813	25.9 31.2	
10	火		白ごはん	牛乳	大豆と豆腐のフライ じゃがいものみそ汁 白菜とツナのごまネーズ和え	牛乳 豆腐 魚肉すり身 大豆 あおさ 油揚げ わかめ ツナ	米 油 ごま 砂糖 パン粉 米粉	たまねぎ にんじん しいたけ じゃがいも こねぎ 白菜 コーン	726 845	24.3 27.3	いりこ
12	木		麦ごはん	牛乳	チキンナゲット (小1中2) ハヤシルー フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 牛肉 枝豆 ヨーグルト	米 麦 パン粉 小麦粉 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく みかん パイン もも バナナ りんご	758 932	23.0 26.9	
	バレンタインデー			牛乳	ホイコーロー <sup>®</sup> 真だくさんみそ汁 チョコプリン	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ	米 麦 砂糖 ごま油 チョコプリン	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン にんにく 生姜 しめじ こねぎ	662 802	26.6 31.8	いりこ
16	月		麦ごはん	牛乳	千草焼き はんべん汁 かぼちゃサラダ	牛乳 たまご 鶏肉 チーズ はんべん 油揚げ わかめ ロースハム ヨーグルト	米 麦 油 砂糖	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ えのき たけのこ こねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	679 858	23.0 28.6	いりこ
17	火		麦ごはん	牛乳	元気のてるレバー すまし汁 ぶどうゼリー	牛乳 鶏レバー 鶏肉 わかめ 豆腐 かまぼこ	米 麦 片栗粉 小麦粉 油 ごま ぶどうゼリー	にら にんじん 生姜 たまねぎ しいたけ	685 840	29.1 35.7	いりこ
18	水		ソフトフランスパン	牛乳	魚のチーズ焼き ポトフ フレンチサラダ	牛乳 ホキ チーズ ワインナー	パン じゃがいも 油	にんじん たまねぎ 大根 キャベツ パセリ きゅうり コーン	601 690	26.8 29.6	
	共通メニュー:八珍汁			牛乳	ハンバーグ 八珍汁 大根サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐 ロースハム	米 麦 片栗粉	たまねぎ えのき にんじん 大根 かいわれ 大根 きゅうり キャベツ	597 752	22.6 28.4	こんぶ
	ふるさとくまさんて:熊本の味			牛乳	春巻 タイピーエン いりこナツツ	牛乳 豚肉 豚肉 うずらたまご いりこ 大豆	米 麦 小麦粉 春雨 片栗粉 砂糖 米粉 ごま油 アーモンド	にんじん たまねぎ キャベツ 生姜 しいたけ たけのこ こねぎ	723 935	27.7 35.1	
24	火		麦ごはん	牛乳	ほうれんそう餃子 平麺スープ パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 鶏ささみ	米 麦 ごま油 砂糖 小麦粉 油 平麺ビーフン	キャベツ ほうれんそう 生姜 にんじん たまねぎ しいたけ チソーゲンサイ きゅうり もやし	612 724	21.1 24.3	
25	水		ココアパン	牛乳	トマトオムレツ 冬野菜クリームスパゲティ コールスローサラダ	牛乳 たまご 鶏肉 鶏肉 チーズ	ココアパン 油 マカロニ 小麦粉 バター	トマト たまねぎ 白菜 にんじん えのき ブロッコリー しいたけ コーン キャベツ きゅうり	626 787	23.4 28.5	
26	木		麦ごはん	牛乳	厚焼きたまご カレー 海藻サラダ	牛乳 たまご 豚肉 大豆 枝豆 わかめ 茎わかめ 赤かでのり 糸寒天	米 麦 油 砂糖 じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく りんご コーン きゅうり キャベツ	714 866	24.0 28.0	
27	金		麦ごはん	牛乳	ターザイバオズ キムチのピリ辛スープ 中華サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 豆腐 わかめ	米 麦 片栗粉 パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも ごま油 春雨	キャベツ たまねぎ 生姜 にんじん 白菜キムチ 白菜 しめじ こねぎ にんにく きゅうり もやし	622 748	20.6 24.2	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

## 今月のめあて

にほんしょく

みなお

## 日本食のよさを見直そう

## 今月の芥北産

こめ さつまいも きゅうり だいこん  
ミニトマト レタス はくさい キャベツ

物価高騰に伴う子育て世帯支援のため、

国「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を食材費に活用しています。

# 2月 給食だより

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼（邪気）」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

### 節分にまつわる食べ物



よくかんで  
食べよう！



2026年の  
恵方は  
「南南東」

## 花粉症と食物アレルギー



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



1月8日  
帯北共同調理場  
山下 華奈



## 2月は「省エネルギー月間」です！

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



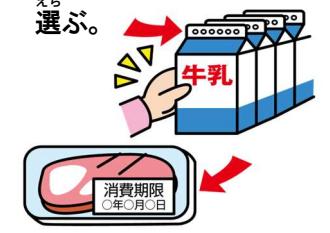
家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



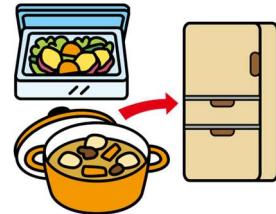
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



フランスでは、村ごとに特徴的なチーズが1つはあるといわれるほど、チーズの種類が豊富です。食事の中心は、肉や魚に、豆類やじゃがいもやにんじんなどの根菜類をそろえたものですが、パンもかならずついてきます。

今回、給食で提供するポトフは、フランスの家庭料理の一つで、シンプルだけど大きくカットした野菜と肉をじっくり煮込んだこの料理は、素材の旨味が溶け出したスープとともに、心も体も温めてくれる一品です。ポトフ (pot-au-feu) という名前は、フランス語で「Pot (鍋)」と「Feu (火)」を組み合わせた言葉で、文字通り「火にかけた鍋」を意味します。この素朴な名前が示すようにポトフは古くからフランスの家庭で親しまれてきました。家庭によって使用する肉の部位や野菜の種類、煮込み時間などが違うので、日本のみそ汁のように我が家の味を象徴する料理といえます。

フランスの学校給食はカフェテリア式のところが多く、子どもが料理を取っています。肉や魚などのメイン料理に、豆やにんじん、ほうれん草などの温野菜をそえてパンとチーズ、フルーツ、ヨーグルトなどがつきます。一方で約2時間の長いお休みを取る学校もあり、子どもたちはいったん家にもどって昼食をとることもできます。