

日	曜		主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量		だし
						赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
						主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
2	月		ゆかりごはん		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 かつお節 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											
3	火		セルフ恵方巻き (キンパ風)		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 ししいだけ 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		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		ひじきシューマイ (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 ししいだけ 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		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		いわし生姜煮 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		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 ししいだけ 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		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 ししいだけ にんにく みかん バイン もも パナナ りんご	758 932	23.0 26.9	
バレンタインデー											
13	金		麦ごはん		ホイコーロー 具だくさんみそ汁 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 ピーマン 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		千草焼き はんぺん汁 かぼちゃサラダ	牛乳 たまご 鶏肉 チーズ はんぺん 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 ししいだけ 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		元気のでるレバー 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 ししいだけ	685 840	29.1 35.7	いりこ
18	水		ソフトフランスパン		魚のチーズ焼き ポトフ フレンチサラダ	牛乳 ホキ チーズ ウィンナー	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:ハ珍汁											
19	木		麦ごはん		ハンバーグ ハ珍汁 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
ふるさとくまさんデー:熊本県の味											
20	金		麦ごはん		春巻 タイピーエン いりこナッツ	牛乳 豚肉 豚肉 うずらたまご いりこ 大豆	米 麦 油 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 ししいだけ たけのこ こねぎ	723 935	27.7 35.1	
24	火		麦ごはん		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 ししいだけ チンゲンサイ きゅうり もやし	612 724	21.1 24.3	
25	水		ココアパン		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 ししいだけ コーン キャベツ きゅうり	626 787	23.4 28.5	
26	木		麦ごはん		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 里わかめ 赤かえでのり 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		ターサイバオズ 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

にほんしよく みなお
日本食のよさを見直そう

今月の苓北産

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、
国の「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月8日
苓北共同調理場
山下 華奈

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、ヒラギワシ（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



福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう！



恵方巻き

太巻きすし。その年の歳神様がいるとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

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場合があります。違和感があ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。

花粉に負けない！



スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。



2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

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繋がります。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。



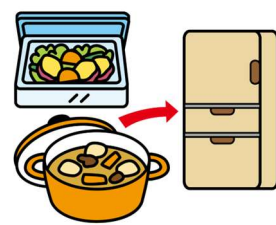
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



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きます。肉や魚などのメイン料理に、豆やにんじん、ほうれんそう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時間の長いお昼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。

