

令和7年度 2月



学校給食献立表



千丁学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	<p>2 ひじきのいりに 牛乳 あつやきたまご 麦ごはん けんちん汁</p> <p>卵は、質のいいなんばく質を多くんでいます。卵黄にふくまれているレシチンは、さくおく力や集中力を良くするなどのたらしがあります。また、鉄分が多くふくまれているので、貧血の予防にもなります。</p>	<p>3 切り干し大根のごまづあえ 牛乳 節分豆(小・中) たまごボーロ(幼) いわしのしょうがに 麦ごはん すまし汁</p> <p>今日は節分(せつぶん)です。節分には豆まさきが代表的ですが、いわしやめざしの頭を玄関(げんかん)にかざるところもあります。いわしやめざしはやくとおいがするため、このにおいて鬼を追い払うという意味があります。</p>	<p>4 ほうれん草のナムル 牛乳 肥後(ひご)しゅうまい(幼1こ・中2こ) 麦ごはん 豆腐の中華に</p> <p>肥後しゅうまいは、九州産の豚肉、国産の玉ねぎ、八代市東陽町のしょうがを使って作られています。八代市でとれた食材も入っているなんて、うれしいですね。</p>	<p>5 冬やさいのサラダ 牛乳 タンドリーチキン ミルクパン ポテトスープ</p> <p>タンドリーチキンのタンドリーという名前は、インドで使われる「タンドール」という土の釜(かま)を使ってやくことからつけられたそうです。とり肉を、香辛料(こうしんりょう)とヨーグルトを混ぜたものにつけ込んでやいています。</p>	<p>6 肉どうふ 牛乳 (のり・うめ) セルフおにぎり みそ汁</p> <p>白菜は、明治時代に中国から日本に伝わりました。白菜は、11月下旬から2月ごろが旬で、霜(しも)がおりるころになるとせんせいがやわらかくなり、いっそうおいしさが増します。</p>
kcal	小572 中711 幼427	小606 中760 幼503	小595 中798 幼472	小612 中769 幼445	小592 中776 幼490
赤	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 卵 大豆 油揚げ	牛乳 豆腐 いわし 大豆 わかめ	牛乳 豆腐 豚肉 しゅうまい	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	牛乳 油揚げ のり牛肉 豚肉 豆腐 わかめ
黄	米 砂糖 麦 こんにゃく	米 砂糖 ごま 姫	米油 ごま油 麦 砂糖 でんぶん ごま	ミルクパン ジャガイモ	米 こんにゃく 砂糖
緑	大根 ねぎ 白菜 いんげん 人参 しめじ 乾しいたけ	たまねぎ ねぎ キャベツ 人參 えのきだけ だいこん	白菜 ちんげん菜 たまねぎ 人參 しょうが ほうれん草 もやし	たまねぎ キャベツ カリフラワー 人參 ブロッコリー コーン	梅干し 白菜 たまねぎ いんげん 大根 ねぎ 人參 乾しいたけ
献立	<p>9 野菜のごまあえ 牛乳 ちりめんこんぶ 麦ごはん 肉じゃが</p> <p>じゃがいもには、体のエネルギーのもととなる炭水化物が多く、ビタミンCも多く含まれます。ビタミンCは熱を加えるとこわれやすいのですが、じゃがいもにふくまれるビタミンCは、でんぶんに守られてるので、加熱してもこわれにくいです。</p>	<p>10 ドレッシングサラダ 牛乳 いちご ジャム 食パン やきそば風スパゲティ</p> <p>給食でスパゲティを作る時は、めんを少しかためてゆでるようにしています。ソースとからめてからみなさんが食べるまでの間で、ちょうどいいかたさになるように工夫しています。</p>	<p>11 建國記念の日</p> <p>日本</p>	<p>12 チキンカチャトーラ 牛乳 デザート コッペパン ミルファンティ</p> <p>2月6日～22日の間、イタリアで冬季(とうき)オリエンピックが行われます。今回はそのイタリアの味の旅です。給食を通して、海外の食文化を学びましょう！</p>	<p>13 ざぜん豆 牛乳 くきわかめのきんぴら (麦ごはん) セルフ中華どん (中華どんのぐ)</p> <p>ざぜん豆とは、おぼうさんが修行(しゅぎょう)するときに食べたことから、その名がつきました。黒豆で作られることもありますが、熊本では、大豆で作られることが多いです。</p>
kcal	小576 中745 幼455	小592 中794 幼487	小603 中752 幼465	小634 中786 幼527	
赤	牛乳 厚あげ ちりめん 豚肉 昆布	牛乳 いか 竹輪 ハム 豚肉	牛乳 ベーコン 卵 チーズ 鶏肉	豚肉 うずら卵 牛乳 大豆 くきわかめ こんにゃく	
黄	米 油 砂糖	パン スパゲティ 油 いちごジャム	パン 砂糖 オリーブ油 デザート	米 ごま油 麦 でんぶん こんにゃく ごま 砂糖	
緑	麦 じゃがいも こんにゃく ごま たまねぎ 人參 もやし いんげん キャベツ こまつな	人參 キャベツ もやし 大根 乾しいたけ たまねぎ	人參 たまねぎ ピーマン キャベツ しめじ トマト	たまねぎ キャベツ ぎくらげ しょくう 人參 たけのこ 乾しいたけ ごぼう	
献立	<p>16 おからのいりに 牛乳 さばの塩やき 麦ごはん さつま汁</p> <p>おからは、豆腐を作るとときにできるしばりかです。食物せんない、カルシウム、鉄分などが多く、栄養面でも優すぐれています。特に食物せんないは、大豆にふくまれる食物せんないのほとんどが、おからにうつるそうです。</p>	<p>17 ポテトサラダ 牛乳 (ウインナー) (パン) セルフホットドッグ コーンスープ</p> <p>にんじんのオレンジ色は、カラテンという栄養素の色です。カラテンには、視力(しりょく)やひふを健康に保つ効果があります。それに、ビタミンCも多いため、かぜをひきやすい冬にぴったりの食品です。</p>	<p>18 ホイコーロー 牛乳 チョコプリン 麦ごはん わかめスープ</p> <p>麦ごはん わかめスープ</p> <p>キャベツは一年中出回っていますが、本来は冬の野菜です。よく目にしているのは「寒玉(かんだま)」とも呼ばれる冬キャベツです。キャベツはビタミンCが豊富で、かぜの予防や疲労(ひろう)の回復、はだあれの予防などに効果があります。</p>	<p>19 ぱんべいゆ 牛乳 くまさんティー ソースカツ 麦ごはん おひめさんだご汁</p> <p>今日は「ふるさとくまさんデー」の献立です。今日は、小麦粉とさつまいもを混ぜてだごを作りました。おひめさんはだのよううにわらかいただごなので、その名がつきました。また、ぱんべいゆは、世界最大のかんきつ類で、八代の特産です。</p>	<p>20 パインのサラダ 牛乳 チキンカレーライス (カレールウ)</p> <p>しょうがには、身体を温め代謝(たいしゃ)を活発にする「ショウガオール」という成分がふくまれています。しょうがの作用を上手く活用して、体を芯(しん)から温めましょう。今日はカレーの中にしょうがが入っています。</p>
kcal	小636 中812 幼518	小631 中803 幼494	小615 中767 幼465	小628 中802 幼494	小615 中794 幼509
赤	牛乳 鶏肉 さば みそ おから	ワインナー 牛乳 鶏肉 スキムミルク	牛乳 豚肉 みそ わかめ	牛乳 油揚げ トンカツ	鶏肉 牛乳
黄	米 油 砂糖 米 さつま芋 こんにゃく	パン 砂糖 油 じゃがいも	米 砂糖 油 麦 チョコプリン	米油 麦 小麦粉 さつま芋 砂糖	米油 麦 じゃがいも 砂糖
緑	白菜 人參 ねぎ たまねぎ キャベツ	たまねぎ 人參 コーン キャベツ きゅうり	えのきだけ しょうが もやし 人參 キャベツ たまねぎ ピーマン	白菜 人參 ねぎ 大根 ぱんべいゆ	たまねぎ 人參 バイン 枝豆 しょうが キャベツ きゅうり
献立	<p>23 天皇誕生日</p> <p>日本</p>	<p>24 コールスローサラダ 牛乳 魚のマヨネーズやき こくとうパン ポトフ</p> <p>今日のサラダは、コールスローサラダです。“コールスロー”とは、オランダ語のキャベツサラダという意味の「コールスラ」からきているそうです。</p>	<p>25 こまつなソテー 牛乳 うまかコロッケ 麦ごはん ちゃんこ汁</p> <p>うまかコロッケ(馬か！コロッケ)は、熊本市の小・中学生のアイデアによって誕生したもので、コロッケの中には、馬肉が入っています。熊本県は、馬肉の生産量が日本一です。</p>	<p>26 れんこんサラダ 牛乳 にんじんパン 肉うどん</p> <p>れんこんに空いている穴は、空気を通すための穴です。れんこんは水田(すいでん)で育ち、葉から根にまで空気を送ります。1つの穴がふさがっても他の穴が空気を送ることができるように、いくつも穴が空いています。</p>	<p>27 ゆかりあえ 牛乳 ししゃもフライ(幼1こ・中2こ) 牛ごぼうごはん すまし汁</p> <p>カルシウムは、小魚や野菜、海藻にふくまれていますが、牛乳のカルシウムは、一番体に吸収されやすいそうです。さむい季節ですが、残さず飲むようにしましょう。</p>
kcal	小553 中699 幼423	小655 中827 幼494	小610 中773 幼450	小633 中774 幼603	
赤	牛乳 鶏肉 ホキ	牛肉 牛乳 厚揚げ 鶏肉 ミートボール ベーコン	牛乳 牛肉 豚肉	牛肉 牛乳 ししゃもフライ	
黄	パン じゃがいも 油	じゃがいも パン フォン油 砂糖 米 麦	パン 油 砂糖 ごま うどんめん	米 砂糖 麦 こんにゃく 油	
緑	たまねぎ 人參 きゅうり コーン 白菜 いんげん キャベツ	たまねぎ 白菜 えのきだけ ねぎ 人參 しいたけ こまつな もやし コーン	人參 ごぼう れんこん 白菜 たまねぎ ねぎ キャベツ	人參 ごぼう たまねぎ えのきだけ もやし いんげん キャベツ ねぎ ゆかり	

献立は変更になる場合がございますがご了承ください