



<2月 食育目標>
寒さに負けない食事をしよう

<2月 給食目標>
衛生的に給食の準備・配膳をしよう

手を洗おう

マスクをしよう



2月 旬の食材

だいこん ほうれん草
さといも はくさい
ねぎ ブロッコリー
かぶ こまつな
ばんぺいゆ

ばんぺいゆ

八代市の特産品のひとつである「ばんぺいゆ」は、みかんの仲間のかんぎつ類とよばれる果物です。世界で一番大きいかんぎつ類として、ギネス世界記録にも登録されています。

日 曜	献立名	赤	緑	黄	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質	
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		Kcal	g	
2月	麦ご飯 牛乳 じゃがいものうま煮 酢みそ和え 手作り佃煮	牛乳 鶏肉 天ぷら 厚揚げ わかめ いりこ かつお節 昆布	人参 玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり しいたけ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま	じゃがいもには、エネルギーになる炭水化物のほかに、ビタミンCも多く含まれています。	790	31.7	
3火	麦ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き 五色あえ すまし汁 節分豆	牛乳 いわし わかめ 卵 大豆	キャベツ えのきたけ 人参 大根 いんげん	米 麦 砂糖 油	2月3日は節分です。日本では、節分に豆をまいて災いをはらう習慣があります。	748	29.2	
4水	ひのくにパン 牛乳 カレーココット マカロニスープ チップスサラダ	牛乳 卵 大豆 豚肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 油 マカロニ じゃがいも ポテトチップス	卵には、たんぱく質のほかに、かぜ予防に効果があるビタミンAなども含まれています。	748	32.6	
5木	麦ご飯 牛乳 魚の香味ソースかけ もずくスープ みかんサラダ	牛乳 タラ 卵 鶏肉 もずく	玉ねぎ 人参 チンゲンサイ みかん 枝豆 きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 油 小麦粉 澱粉 ごま油	もずくは海藻の1種です。日本で消費されるもずくの9割が沖縄で養殖されたものです。	764	28.6	
6金	そぼろご飯 牛乳 ビーンズサラダ 肉だんごと白菜のスープ	牛乳 卵 鶏肉 大豆 肉だんご	枝豆 人参 きゅうり コーン しいたけ 白菜 ねぎ	米 砂糖 油 春雨	ビーンズサラダには、大豆・枝豆の2種類の豆が入っています。	784	33.2	
9月	麦ご飯 牛乳 大根と豚肉のごまみそ煮 野菜のゆかり和え りんご	牛乳 豚肉 厚揚げ	人参 大根 ねぎ もやし きゅうり ゆかり りんご	米 麦 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ごま	ごまには、ビタミンB1、B2、鉄などの栄養が小さなつぶの中に含まれています。	710	23.7	
10火	ミートボールカレーライス ブロッコリーサラダ 牛乳	牛乳 ロースハム ミートボール チーズ	ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 人参	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	ブロッコリーは「野菜の王様」といわれるほど栄養バランスのよい野菜です。八代でもたくさん栽培されています。	760	23.1	
12木	麦ご飯 牛乳 ユーリンチー スーミータン 中華サラダ	牛乳 鶏肉 卵	ねぎ しいたけ 玉ねぎ 人参 コーン もやし いんげん	米 麦 砂糖 油 小麦粉 ごま油 澱粉 ごま 春雨	ユーリンチーは、揚げた鶏肉に香味ソースをかけた中華料理です。本場中国では、素揚げにして皮をパリッとさせます。	824	30.4	
13金	麦ご飯 牛乳 ハンバーグの照り焼きソース 豆腐のみそ汁 五目きんぴら	牛乳 ハンバーグ 豆腐 油あげ わかめ	人参 大根 ねぎ ごぼう いんげん	米 麦 砂糖 油 澱粉 こんにゃく ごま	みそは、畑のお肉と呼ばれる大豆や米、麦などに塩と麹菌を加えて発酵熟成させて作られます。	780	28.6	
16月	蒸しパン 牛乳 五目うどん キャンディーポテト	牛乳 鶏肉 油あげ	玉ねぎ 人参 ごぼう しいたけ ねぎ	ホームケーキミックス 砂糖 油 さつまいも うどん麺 バター	キャンディーポテトはさつまいもを揚げて、バターの入った蜜に絡めて作ります。	748	22.2	
17火	キムタクごはん 牛乳 餃子 春雨スープ 野菜の中華和え	牛乳 豚肉 餃子	キムチ たくあん ねぎ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり	米 砂糖 油 ごま油 春雨	キムチとたくあんを混ぜ込んだ「キムタクごはん」です。キムチの辛みとたくあんの食感が特徴のメニューです。	705	23.3	
18水	ピザドッグ 牛乳 ナタデココのヨーグルト和え じゃがいものスープ	牛乳 ベーコン チーズ ヨーグルト	玉ねぎ コーン ピーマン 人参 パセリ ナタデココ パイン パパイア	パン 砂糖 油 じゃがいも	ピザドッグは、給食室でひとつひとつ具をつめて、オーブンで焼いてつくります。	718	25.1	
19木	麦ご飯 牛乳 さばのねぎみそ焼き つぼん汁 ばんぺいゆ	牛乳 さば 鶏肉 豆腐	ねぎ 人参 大根 ごぼう しいたけ ばんぺいゆ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく 里芋	「ばんぺいゆ」は世界最大級のみかんの仲間です。八代市の特産品のひとつです。	790	28.3	
20金	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 もやしのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 大豆	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油 澱粉	マーボー豆腐は、中国の料理です。給食では、トウバンジャンという辛い味噌をほんの少しだけ入れて作っています。	753	28.3	
24火	わかめご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 かみかみサラダ	牛乳 わかめ 厚揚げ 豚肉	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ ごぼう きくらげ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく 澱粉 ごま	かみかみサラダには、ごぼうやきくらげなどよく噛んで食べる食材を使っています。	813	26.5	
25水	コッペパン 牛乳 ベジタブルチャウダー ホキフライ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン チーズ ホキ	玉ねぎ 人参 白菜 グリンピース きゅうり キャベツ コーン	パン 砂糖 油 じゃがいも	寒い冬にうれしいチャウダー。野菜や牛乳をたっぷり使ってとろーりアツアツのチャウダーを作ります。	721	29	
26木	鶏レバ丼 ビーフンスープ 牛乳	牛乳 レバー 鶏肉	玉ねぎ 人参 ニラ ねぎ もやし きくらげ	米 麦 砂糖 油 澱粉 ビーフン 小麦粉	レバーには、血液を作る鉄分がたくさん含まれています。	770	28.9	
27金	麦ご飯 牛乳 いわしのおかか煮 いそ和え 里芋のみそ汁	牛乳 いわし ちくわ 油あげ わかめ 焼き海苔	キャベツ いんげん きゅうり 人参 しめじ ねぎ 大根	米 麦 砂糖 里芋	里芋のネバネバには、「ガラクトマン」や「グルコマンナン」といった食物繊維が含まれます。イモ類には珍しい水溶性の食物繊維です。	708	28.2	
☆学校行事等によって、献立は変更する場合があります。						中学校平均	757	27.8