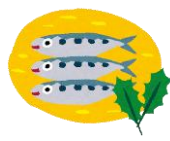




令和7年度 2月給食予定献立表



八代市立鏡中学校

今月の献立の目標

行事食

食育の日の献立

今月給食で使う旬の食材

食について考えよう

2月3日(火)は
節分の献立です

19日は食育の日
ふるさとくまさん(熊産)デーです。
～今月の献立 2月19日(木)実施～

白ごはん 牛乳 きびなごサクサク揚げ
昆布和え お姫さん団子汁

ほうれん草 小松菜 大根
れんこん ごぼう キャベツ
白菜

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					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	エッグカレー		ホキフライ かみかみサラダ	レンズ豆 豚レバーチップ うずら卵 牛乳 いり大豆 チキンハム ホキフライ	米 麦 油 じゃがいも	たまねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり コーン	876 30.4	にんにくは、中国料理、韓国料理、フランス料理、イタリア料理など様々な国で使われます。食欲を増進させたり、肉の臭みを消したりなど、料理に香りや風味をつけるために使われる香味野菜の一つです。今日はカレーに入っています。
3	火	白ごはん 節分の献立		いわし入りハンバーグ 野菜のゆかり和え 豚汁 節分豆	牛乳 いわし入りハンバーグ 豚肉 厚揚げ 節分豆	米 さといも こんにゃく 油	キャベツ きゅうり 白菜 人参 ねぎ 大根 しょうが	707 28.7	今日は節分の献立です。節分とは季節の変わり目の意味です。節分には豆まきをして、年の数だけ豆を食べる習慣があります。ひいらぎの枝にいわしの頭をさし、家の入り口や台所に祭(まつ)っておくと、鬼は家の中に入れないという厄払い(やくばらい)の習慣もあります。
4	水	チャーハン		春巻き 根菜サラダ 中華スープ	豚肉 牛乳 かまぼこ 春巻き	米 油 砂糖 ごま油 油	たまねぎ 人参 コーン しょうが ねぎ れんこん 大根 チンゲンサイ きくらげ	717 20.8	しょうがの辛みの香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。今日はチャーハンに入っています。
5	木	食パン		きびなごのフライ フレンチサラダ じゃがいものケチャップ煮	牛乳 ツナ きびなごフライ 豚肉	パン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ 人参 しめじ キャベツ しょうが なす ブロッコリー	710 30.3	じゃがいもは『大地のりんご』といわれるほどビタミンCやカリウム、ペクチンなども多く含まれています。じゃがいものビタミンCは、でんぷんに守られているためほかの野菜に含まれるビタミンCより、料理してもあまり失われないのが特徴です。
6	金	麦ご飯		ちゃんこ鍋 具だくさんきんぴら ひじきのり佃煮	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ お野菜つみれ 油揚げ ひじきのり佃煮	米 麦 油 こんにゃく ごま 砂糖	白菜 人参 小松菜 えのきたけ しめじ ねぎ 乾しいたけ ごぼう	702 28.6	「ちゃんこ」と言えば、相撲部屋で力士が作る鍋料理のことですね。明治時代の中頃までは、力士の食事は個々に配膳されていました。明治42年、人気の横綱があり、その横綱がいる部屋への入門者が一気に増え、個々に配膳してはとて間に合わなくなったので、1つの鍋を皆で囲んで食べる形式が考え出されたそうです。
9	月	麦ご飯		キムチチゲ きくらげのごま酢あえ ほうれん草ムース	牛乳 豚肉 豆腐 中華風つくね	米 麦 もち 油 砂糖 ごま ほうれん草そうめん	白菜キムチ しめじ ねぎ 人参 もやし 白菜 キャベツ きゅうり きくらげ	781 25.1	ねぎは昔から「体を温め、疲労を回復する薬用野菜」とされてきました。ネギオールという殺菌・抗ウイルス作用をもつ成分も含まれ、風邪のウイルスなどをやっつけるはたらきがあります。“風邪をひいたらネギを首に巻くといひ”と言われるのもこのためですね。
10	火	麦ご飯		魚のマヨネーズ焼き ひじきのいり煮 みそ汁	牛乳 ホキ切身 天ぷら 厚揚げ ひじき	米 麦 油 こんにゃく 砂糖	人参 大根 えだまめ 白菜 しめじ ねぎ ほうれん草	700 29.9	ひじきは、おなかの掃除をしてくれる食物繊維という栄養素や体の成長に必要なミネラルという栄養素をたくさん含んでいます。ミネラルの中でも、骨の素となるカルシウムが豊富に含まれているのが特徴です。
12	木	麦ご飯		塩さば うの花炒り煮 白菜スープ	牛乳 さば おから 豚肉 ベーコン	米 麦 油 砂糖	人参(根・皮つく・生) ねぎ 乾しいたけ(乾) 白菜 たまねぎ しめじ 小松菜	738 31.6	“うの花炒り煮”の“うの花”とは、豆腐を作るときに豆乳をしぼったあとに出る、大豆の残ったものです。うの花は、低カロリーで食物繊維やたんぱく質、ビタミンなどの栄養素が多く含まれています。
13	金	白ごはん		大根と豚肉の味噌煮 野菜と竹輪のあえもの 一食味付けのり	牛乳 豚肉 厚揚げ 竹輪 味付け海苔	米 砂糖 油 こんにゃく	大根 しょうが いんげん 人参 キャベツ きゅうり もやし ほうれん草	743 28.9	大根と豚肉のみそ煮は、それぞれの食材の旨味を引き立たせる、相性の良い料理です。甘味のある大根と旨味のある豚肉、みそが調和して、料理にコクが増します。
16	月	ハヤシライス		スパゲティサラダ	牛肉 牛乳 ツナ	米 油 じゃがいも スパゲティ	たまねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり	759 21.8	人参には、原産地からヨーロッパに伝わった西洋種と、中国に伝わった東洋種の大きく2種類があります。日本で一般的に流通している太くて短いものは西洋種で、金時人参のような細長くて赤色や紫色、白色の人参は東洋種です。
17	火	白ごはん		国産マグロカツ グリーンサラダ 卵スープ	牛乳 国産マグロカツ 卵	油 砂糖 米 でんぷん	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり ブロッコリー	709 24.8	ブロッコリーは、小さなつぼみがたくさん集まってできた「花野菜」と呼ばれる野菜の仲間です。緑黄色野菜の中でも栄養価がトップクラス、ビタミンや無機質が豊富で、特にビタミンAやCが多く含まれています。
18	水	麦ご飯		筑前煮 茎わかめ いちごクレープ	牛乳 鶏肉 茎わかめ いちごクレープ	米 麦 ごま 砂糖 こんにゃく 油 さといも いちごクレープ	きゅうり 人参 きぬさや キャベツ 人参 たけのこ れんこん ごぼう 乾しいたけ	800 26.3	れんこんは縁起物として正月料理や精進料理に欠かせない食材です。れんこんを切ると大小の穴がいくつもあいています。この穴は空気の通り道であり、葉の中心から酸素を取り入れています。そのため地下の泥の中でも酸素不足になることなく呼吸することが出来ます。
19	木	白ごはん ふるさとくまさんデー		きびなごサクサク揚げ 昆布和え お姫さん団子汁	牛乳 きびなごのサクサク揚げ 鶏肉 油揚げ	米 油 薄力粉 さつま芋	キャベツ 人参 もやし ねぎ 白菜 大根	734 25.1	今日は「ふるさとくまさんデー」の献立です。今日の献立について、給食委員会からの放送をよく聴いてください。
20	金	五目ごはん		大豆と豆腐のフライ ほうれん草のごまあえ すまし汁	鶏肉 牛乳 豆腐 わかめ 大豆と豆腐のフライ	米 油 砂糖 こんにゃく 油 ごま	ごぼう 人参 ほうれん草 乾しいたけ キャベツ ねぎ しめじ たまねぎ	708 25.8	豆腐は中国で発明された食品です。豆腐の「腐(ふ)」は、中国語で「弾力のある柔らかい固体」を意味する言葉だそうです。豆腐は昔から、肉や魚を食べないお坊さん達の、大切なたんぱく源でした。
24	火	豚にら丼		ざぜん豆 わかめスープ	豚肉 牛乳 水煮大豆 豆腐 昆布 わかめ	油 砂糖 ごま油 米 麦 でんぷん	たまねぎ にら しょうが えのきたけ 大根 コーン	726 33.7	ざぜん豆は熊本県の郷土料理の1つです。ざぜん豆は大豆を砂糖としょうゆで甘辛く味付けし、じっくりと煮込んで作ります。お坊さんが修行をする時に食べたことから、ざぜん豆という名前がついたと言われています。
25	水	麦ご飯		豆腐ハンバーグ和風ソース チンゲンサイのソテー みそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ ベーコン 厚揚げ	米 麦 砂糖 でんぷん さといも 油	大根 ねぎ 小松菜 ちんげん菜 白菜 もやし コーン 人参	741 28.3	はしは2本で「一膳」と数えます。さいばしは食事用ではないので、「膳」ではなく「一揃い」や「一組」と数えます。昔は食事の際に一人ひとりに膳(食事をのせる台)が使われていて、はしが一膳ついたため、はしを「膳」と数えるという説があります。
26	木	セルフ親子丼		海藻サラダ いりこ大豆のかりんとう	鶏肉 竹輪 卵 牛乳 いり大豆 いりこ 昆布	でんぷん 米 ごま ごま油 砂糖 黒砂糖	人参 たまねぎ ねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり コーン	717 33.8	干しいたけは、日本では昔から体によい食品として食べられてきました。中国の古い医学の本には、しいたけは風邪を治したり、体の調子を整え、多くの病気に効くと書いてあるそうです。
27	金	揚げパン		シーザーサラダ ポトフ	きな粉 牛乳 ソーセージ とりささみ	砂糖 油 パン じゃがいも	たまねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり コーン	783 27.3	食物繊維は、腸内環境をととのえ、便秘を予防する働きがあります。また、コレステロールの吸収を妨げて、生活習慣病の予防や改善にも役立ちます。食物繊維が多い食品は、海藻、豆類、ごぼうなどの野菜、きのこ類です。

献立は都合により変更になる場合がございますが、ご了承ください。



生活習慣病予防月間

食生活を見直そう！

がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気(生活習慣病)が日本人の死因の上位を占めています。
食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

生活習慣病とは・・・

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起きる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。
がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関連が強い病気(生活習慣病)が日本人の死因の上位を占めています。

食生活ふりかえり チェック

- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ 間食は時間と量を決めている
- ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

全てにチェックがついた人はすばらしい！その調子でこれからも頑張ってください。
全てにチェックがつかなかった人は将来にわたって健康に過ごすために、今のうちから出来ることを続けていきましょう！

規則正しい生活習慣で肥満予防



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事を取り、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとったりして、規則正しい生活を心がけましょう。

お知らせ

～学校給食に関する作品展示について～

鏡中学校生徒の作品(標語・ポスター・習字など)が展示されています。ぜひご覧ください。

	展示期間	展示場所
全体展示 (全小・中学校・幼稚園・支援学校)	1月21日(水)～2月12日(木)	ゆめタウン 八代店
地区展示 (鏡町内小中学校)	2月16日(月)～2月26日(木)	八代市立鏡図書館