



2月

学校給食指導表（小学校）



2025. 2 本渡学校給食センター

<p>3日 (月)</p> <p>サラダと和え いわし梅煮</p> <p>ごはん 手巻き寿司</p> <p>大豆の磯煮</p> <p>節分メニュー</p> <p>節分は豆まきなどの色々な風習があります。恵方巻きとは神様がいらっしゃる方向を向いて巻き寿司を食べることを言います。今日の海苔は熊本県漁業協同組合連合様から、いただきました。一人2枚ずつです。感謝していただきます。</p>	<p>4日 (火)</p> <p>そくせき揚げ キャベツ入り平つくね</p> <p>ごはん なめこのみそ汁</p> <p>みそ汁のだしは、いりこから取っています。いりこは牛深中で水揚げされたいわしです。いりこで取っただしには特有の風味と甘み、コクがあります。なめこから出るだしと合わせ、今日のみそ汁はとてもおいしくなります。</p>	<p>5日 (水)</p> <p>コールスローサラダ 鶏の野菜巻フライ</p> <p>玄米パン レタスのスープ</p> <p>天草宝島デー：キャベツ</p> <p>コールスローサラダには天草産のキャベツが使われています。キャベツは加熱すると甘みが増しおいしく食べられます。給食のサラダのキャベツは一度蒸しているため、甘く感じるのか食べてみてください。</p>	<p>6日 (木)</p> <p>中華和え 焼きぎょうざ②</p> <p>ごはん 春雨スープ</p> <p>献立表に書かれている給食の食材は、赤・黄・緑の3つのグループに分けられることを知っていますか？3つの色がそろったバランスのいい食事をとることで毎日元気に過ごすことができます。</p>	<p>7日 (金)</p> <p>大根サラダ れんこんのはさみ揚げ</p> <p>しそごはん もずくのかき揚げ</p> <p>もずくは沖縄県の特産物で、生産量が日本一です。もずくには骨を強くするカルシウムや貧血を予防する鉄分などのミネラル、おなかの調子を整えてくれる食物せんいなどの栄養が含まれています。</p>
<p>10日 (月)</p> <p>こんぶの和え物 いわしとお肉のハンバーグ</p> <p>ごはん おでん風煮</p> <p>寒い日の定番料理といえばおでんです。給食のおでんは鶏肉、こんにゃく、だいこん、うずらの卵などたくさんの具材をいれてじっくりと煮込んでいます。食材のおいしさがとけこんだ体にやさしい料理です。</p>	<p>11日 (火)</p> <p>建国記念の日</p>	<p>12日 (水)</p> <p>かにかまサラダ ハートのコロケ</p> <p>いちごの パルティン ムース</p> <p>エコパン 白練のクリームチーズ</p> <p>バレンタインデーメニュー</p> <p>今日のコロケとデザートはハートの形をしています。バレンタインにチョコレートを送ったり、ホワイトデーにお返しするのは日本独自だそうです。今日は給食センターからみなさんに愛を込めた給食をお届けします。</p>	<p>13日 (木)</p> <p>ほうれん草のひじき和え 野菜のたまご焼き</p> <p>ごはん だご汁</p> <p>ほうれん草は、旬である冬に収穫されるものの方がビタミンCが豊富です。夏に収穫されるほうれん草に比べて、3倍も多くビタミンCが含まれます。旬の野菜は栄養がたっぷりです。</p>	<p>14日 (金)</p> <p>豚の生姜焼き ぼんかん</p> <p>ごはん きくらげの中華スープ</p> <p>天草宝島デー：ぼんかん</p> <p>ぼんかんは酸味が少なく、甘みが強いのが特長です。収穫後、1ヶ月程度倉庫で保存すると、さらに甘みが増します。天草では下浦町がぼんかんの産地として有名です。ビタミンCが豊富で、薄皮や筋にも栄養がたくさん含まれています。</p>
<p>17日 (月)</p> <p>じゃこ豆サラダ きんぴらの包み焼き</p> <p>ごはん 白菜と肉団子のスープ</p> <p>骨を強くするためには、カルシウムの多く含んでいる牛乳や、小魚などを食べて、運動をすることが大切です。骨を強くするためには、とくに難しい運動をする必要はありません。外で、思いっきり遊ぶことも骨を強くするためには必要なことです。</p>	<p>18日 (火)</p> <p>いわしのおかか煮 れんこんとひじきのサラダ</p> <p>ごはん あおさ汁</p> <p>周りを海に囲まれた日本では昔から海そうをよく食べています。海そうの中でもひじきにはカルシウム、鉄分、食物せんいが特に多く含まれています。成長期である皆さんにはしっかり食べてほしい食品です。</p>	<p>19日 (水)</p> <p>マカロニサラダ グリルチキン</p> <p>カット丸パン コンソメスープ</p> <p>今日のパンには切れ目が入っているので、お好みでグリルチキンやサラダをはさんで食べましょう。また、パンは手を使って食べるので、食事の手洗いをしっかり行いましょう。</p>	<p>20日 (木)</p> <p>しそきくらげ和え 春巻</p> <p>ぶちまるごはん タイピーン</p> <p>ふるさとくまさんデー 「熊本市の味」</p> <p>清らかな地下水をはじめとする豊かな自然に恵まれた熊本市は農産物の生産が盛んです。しそきくらげ和えに入っているキャベツときゅうりは熊本市の生産量は全国でもトップクラスです。タイピーンは熊本で生まれた料理です。</p>	<p>21日 (金)</p> <p>ごまネーズサラダ ほうれん草オムレツ</p> <p>チキンライス ポトフ風スープ</p> <p>ポトフは「洋風のおでん」とも言われ、フランスを代表する家庭料理のひとつです。給食ではキャベツやジャガイモが入りますが、他にもカブや白菜など、どんな野菜を入れてもおいしく食べることができます。寒い時期に体を温め、心もホッとさせてくれる料理です。</p>
<p>24日 (月)</p> <p>振替休日</p>	<p>25日 (火)</p> <p>小松菜の和え物 ちくわの磯辺揚げ</p> <p>ごはん 豚汁</p> <p>天草宝島デー：天草豚肉</p> <p>今日は天草産の豚肉です。豚肉にはビタミンB1が多くふくまれています。ビタミンB1は食べたものをエネルギーに変えてくれる栄養素で、疲れているときには積極的に取りましょう。寒い時期に温かい物を食べて、食べ物から元気をいただきましょう。</p>	<p>26日 (水)</p> <p>野菜のささみ和え 白身魚のフライ</p> <p>カットコッパン 平麺スープ</p> <p>平めんスープに入っているビーフンは紀元前220年頃に中国で食べ始めた食材だと考えられています。日本では九州地方でよく食べられていて、東京などの関東地方より2倍多く食べているそうです。</p>	<p>27日 (木)</p> <p>フルーツヨーグルト和え チキンナゲット②</p> <p>ごはん ポークカレー</p> <p>お肉の日「天草豚肉」</p> <p>今日の豚肉は天草市養豚振興協議会様よりいただきました。子豚の頃から大事に育てられた豚は、あぶらの部分から出る豚肉に特徴的な臭みがなく、おいしく食べられます。天草市の自慢の豚肉です。</p>	<p>28日 (金)</p> <p>切り干し大根のサラダ 鶏の天ぷら</p> <p>ごはん 魚そうめん汁</p> <p>切干大根は大根を切って干したものです。生の大根は傷みやすいのですが、干すことで長く保存ができ、甘みも増しておいしくなります。切干大根にはカルシウムや食物繊維などの栄養素も多く含まれます。</p>

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

