



# 2月 学校給食指導表 (小学校)



2025. 2 本渡学校給食センター

3日 (月) サラ玉ちゃん和え いわし梅煮 ごはん 手巻きのり 大豆の磯煮 牛乳 節分メニュー	4日 (火) そよぎ漬け キャベツ入り平つくね ごはん なめこのみそ汁 牛乳	5日 (水) コールスローサラダ 鶏の野菜巻フライ 玄米パン ラビオリのスープ 牛乳 天草宝島デー: キャベツ	6日 (木) 中華和え 焼きぎょうざ② ごはん 春雨スープ 牛乳	7日 (金) 大根サラダ れんこんのはさみ揚げ しそごはん もずくのかき丼 牛乳
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しょう。	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。	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。キャベツは加熱を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ので、甘く感じるのか食べてみてください。	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。	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。
10日 (月) こんぶの和え物 いわしと鶏肉のハンバーグ ごはん おでん風煮 牛乳	11日 (火) 建国記念の日	12日 (水) かにかまサラダ いちごのハートのコロッケ 牛乳 バレンタインデー: ムース ココアパン ドーナツのクリームチーズ ごはん だご汁	13日 (木) ほうれん草のひじき和え 野菜のたまご焼き 牛乳 ごはん だご汁	14日 (金) 豚の生姜焼き ほんかん ごはん まぐろの味噌汁 牛乳 天草宝島デー: ほんかん
寒い日の定番料理といえばおでんですね。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い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。		今日のコロッ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。	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おいしいです。	ほ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。天草では下浦町がほ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。
17日 (月) じゅご豆サラダ きんぴらの包み焼き ごはん 白味噌と鶏肉のスープ 牛乳	18日 (火) いわしの味噌煮 れんこんとひじきのサラダ ごはん あおさ汁 牛乳	19日 (水) マカロニサラダ グリルチキン 牛乳 カット丸パンコンソメスープ	20日 (木) しそキクラゲ和え 春巻 牛乳 ちまみるごはん タイピーエン ふるさとくまさんデー 「熊本市の味」	21日 (金) ごまネーズサラダ ほうれん草オムレツ 牛乳 チキンライス ポトフ風スープ
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、思いっきり遊びことも骨を強くするためには必要なことです。	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、食物せんいか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	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、食事前の手洗いをしっかりと行いましょう。	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。しそキクラゲ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。タイピーエンは熊本で生まれた料理です。	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。
24日 (月) 振替休日	25日 (火) 小松菜の和え物 ちくわの磯辺揚げ ごはん 豚汁 牛乳 天草宝島デー: 天草豚肉	26日 (水) 野菜のささみ和え 牛乳 タルタルソース 白身魚のフライ カットコッパ! 平麺スープ	27日 (木) フルーツヨーグルト和え チキンナゲット② ごはん ポークカレー お肉の日「天草豚肉」	28日 (金) 切り干し大根のサラダ 鶏の天ぷら ごはん 魚そうめん汁
今日は天草産の豚肉です。豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。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。	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。	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。	切干大根は大根を切って干したものですが、干する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が多く含まれます。	

## 感染症に負けない体をつくろう

かぜ かんせんしょう よぼう てあら そくただ せいかつ こころ せいかつしゅかん  
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



すいぶん エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理が  
からだ あたた おすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。  
りょうり じょくさい じょくう  
吐き気があって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行なうことが重要です。  
じゅうよう じゅうよう  
かぜ がぜ

### おすすめの食材

