



令和6年 2月 こんだてひょう



合志市立学校給食センター
TEL(096) 248-2102

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー(kcal)	ひとくちメモ																		
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう ほか																				
1	木	ミルクパン		たらこスパゲティ ブロッコリーのサラダ	ミルクパン スパゲティ パター オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たらこ いか クリーム のり	にんにく たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー コーン	しょうゆ ツツメ しお ツツメ ワサ す	小 648 中 818	節分 3日は節分、4日は立春となり、暦の上では春になります。節分には、炒った大豆をまいて、悪い気を追い払います。炒った豆からは芽が出ないので、魔を減する事が出来ると考えたからです。また、玄關にヒヤラギの枝にイワシの頭を刺したものを掲げておくと悪い気が寄り付かないといわれています。																		
2	金	セルフたまごめし(すめし)		うおそうめんじる 手巻き用たまごやき、手巻き用やきのり 手巻き用ツナサラダ、せつぶんまめ	こめ さとう いりごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう のり たまごやき ツナ うおそうめん オヤツヤギ とうふ わかめ せつぶんまめ(だいず)	キャベツ にんじん コーン えのき	す しお さけ みりん しょうゆ 昆布だし かつおだし	小 592 中 751																			
5	月	むぎごはん		かきたまじる いわしのうめに ごぼうとヤーコンのきんぴら	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ わかめ いわし ぶたにく てんぷら	にんじん ねぎ ししだけ ごぼう ヤーコン こんにやく	さけ みりん しょうゆ かつお・こんぶだし トバツァン ラー油	小 568 中 735																			
6	火	セルフフィッシュバーガー		クラムチャウダー ホキフライ コールスローサラダ	パン あぶら じゃがいも パター こめ さとう、ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり しらねげんまめ チーズ クリーム ホキフライ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり レモン	ワイン 特ガ スープ ツツメ しょうゆ ツツメ	小 613 中 782																			
7	水	むぎごはん		みそおでん あおなとなっとうのあえもの	こめ むぎ さといも さとう ねりごま ごま	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら うすらたまご こんぶ あつあげ みそ なっとう しそひじき	にんじん だいこん こんにやく きゅうり ひろしまなづけ	特ガ スープ みりん しょうゆ さけ こんごうぶし めんつゆ	小 547 中 703	カミカミデー よく噛むためには、かみごたえのある食べものを食べましょう。根菜や豆類、きのこ、海藻類などの繊維の多いもの、素材を大きめにきった料理などがおすすめです。																		
8	木	ゆかりごはん(少量)		おやこうどん きりぼしだいこんとひじきのサラダ	こめ むぎ うどん すりごま ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ ひじき	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり コーン ゆかり	さけ しょうゆ みりん こんぶ・かつおだし す とうがらし	小 546 中 675																			
9	金	ちゅうかどん		(ちゅうかどん) パンパンジーサラダ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう ねりごま アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うすらたまご あさり いか とりささみ	にんじん たまねぎ はくさい もやし こまつな たいのこ ししだけ しょうが にんにく きゅうり コーン	特ガ スープ しょうゆ 特ガ スープ ツツメ さけ しお かつおだし す	小 553 中 718																			
12	月	建国記念の日の振り替え休日									やさ塩デー																	
13	火	セルフフルーツサンド(ココアパン)		ボークビーンズ フルーツクリーム	ココアパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず クリーム	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト レモン みかん おうとう バイン	こしょう ワイン ケチャップ ウスターソース ツツメ 特ガ スープ	小 614 中 785	やさ塩デー 毎月1回、少ない塩分でも食事をおいしくする工夫をした「やさ塩デー」を実施します。食材をだしてしっかり煮込み、うま味を活かして、おいしく食べられるように工夫しています。(塩分量：小学校1.7g、中学校2.1gの予定です。)																		
14	水	チキンライス		やさいスープ ほうれんそうオムレツ チョコプリン	こめ むぎ あぶら さとう パター じゃがいも チョコプリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず ほうれん草オムレツ	にんにく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム トマトピューレ だいこん れんこん ほうれんそう	ケチャップ ウスターソース ツツメ 特ガ スープ しょうゆ こしょう	小 587 中 704																			
15	木	キムたくごはん		はくさいとたまごのスープ はるまき れんこんとひじきのサラダ	こめ ごまあぶら でんぶん ごま はるまき あぶらごま すりごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ たまご ひじき オヤツヤギ	はくさいキムチ つぼづけ にんじん はくさい ほうれんそう れんこん ヤーコン	しょうゆ さけ しお 特ガ スープ ツツメ しょうゆ ツツメ す	小 650 中 751																			
16	金	むぎごはん		さわにわん さばのしおこうじづけやき はくさいのごまあえ	こめ むぎ ねりごま いりごま すりごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さば しおこんぶ	だいこん にんじん ごぼう たいのこ えのき ししだけ ねぎ はくさい	さけ みりん しょうゆ こんぶ・かつおだし	小 542 中 694																			
19	月	こだいまいごはん		たけみつこうなべ すいでんごぼうのてんぷらあまからあえ くまもとけんさんカットみかん	こめ こだいまい しくらめん なたねあぶら さといも でんぶん こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん こまつな ししだけ ごぼう みかん	こんぶ・かつおだし さけ みりん しょうゆ	小 634 中 766	ふるさとくまさんデー「菊池」 今月のふるさとくまさんデーは「菊池」地域です。郷土料理の「武光公鍋」と、特産品の「水田ごぼう」のてんぷらが登場しますよ。「武光公鍋」は今から650年ほど昔、菊池一族の第15代当主、菊池武光が始めた鴨を弓で射る面鏡をした際、その鴨を鍋にして召し上がったのが始まりだそうです。武光公の銅像は菊池神社を見守るように建っています。																		
20	火	むぎごはん		もとむぎいりミネストローネ こくさんミートハンバーグ にんじんサラダ	こめ むぎ ベンネ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーフ ハンバーグ ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ にんにく トマト レモン コーン	特ガ スープ ツツメ ケチャップ こしょう しょうゆ	小 582 中 721																			
21	水	むぎごはん		はくさいとあつあげのみそしる しおにくじゃが	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく あぶらあげ てんぷら	はくさい にんじん こまつな えのき しょうが たまねぎ えだまめ しらたき	こんぶ・かつおだし しょうゆ さけ しお みりん	小 536 中 688																			
22	木	小：あげパン 中：食パン +マッシュルーム		やさいたっぷりみそラーメン風 ごぼうとナッツのカミカミサラダ	小：パン あぶら さとう 中：しょくパン マーシャルビーズ ちゃんぽんめん あぶら 特ガ	ぎゅうにゅう 小：きなこ ぶたにく かまぼこ みそ ちりめん チーズ	きくらげ たまねぎ にんじん ねぎ もやし コーン キャベツ にんにく しょうが ごぼう きゅうり	特ガ スープ しょうゆ さけ バイタン ツツメ す	小 597 中 726																			
23	金	天皇誕生日(てんのうたんじょうび)																										
26	月	ボークカレーライス		(ボークカレー) フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン レモン	しょうゆ ツツメ ワイン カレー粉 特ガ スープ ガラムマサラ ウスターソース	小 631 中 803	調味料に含まれている塩分はどれくらい？ <table><tr><td>しょうゆ</td><td>2g</td><td>2g</td><td>2g</td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>0.2g</td><td>1.0g</td><td>0.7g</td></tr></table> 5つの基本味とは… <table><tr><td>甘味(あまみ・かんみ)</td><td>塩味(しおあじ・えんみ・しおみ)</td><td>酸味(さんみ)</td><td>苦味(にがみ)</td><td>うま味(うまみ)</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>塩</td><td>レモン</td><td>ゴーヤ</td><td>だし</td></tr></table>	しょうゆ	2g	2g	2g	しょうゆ	0.2g	1.0g	0.7g	甘味(あまみ・かんみ)	塩味(しおあじ・えんみ・しおみ)	酸味(さんみ)	苦味(にがみ)	うま味(うまみ)	砂糖	塩	レモン	ゴーヤ	だし
しょうゆ	2g	2g	2g																									
しょうゆ	0.2g	1.0g	0.7g																									
甘味(あまみ・かんみ)	塩味(しおあじ・えんみ・しおみ)	酸味(さんみ)	苦味(にがみ)	うま味(うまみ)																								
砂糖	塩	レモン	ゴーヤ	だし																								
27	火	小：ミルクパン 中：あげパン		とりだんごスープ だいこんとかいそうのサラダ いちごクレープ(乳・小麦・卵なし)	小：ミルクパン 中：パン あぶら さとう ごまあぶら ごま すりごま いちごクレープ	ぎゅうにゅう 中：きなこ つくね とうふ かいそう ちりめん	はくさい にんじん もやし ちんげんさい ししだけ きゅうり だいこん	しお しょうゆ みりん 特ガ スープ さけ す こんぶ、かうおだし	小 534 中 740																			
28	水	むぎごはん		けんちんじる やきとり レモンあえ	こめ むぎ あぶら さといも さとう みずあめ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	にんじん ごぼう こんにやく ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	にぼし しょうゆ さけ しお こしょう さけ	小 502 中 669																			
29	木	むぎごはん		さつまじる いわしの加加フライ なのはなのおかかあえ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう すりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ てんぷら あぶらあげ みそ いわし いとかつお	にんじん だいこん こんにやく ごぼう ねぎ キャベツ なのはな コーン レモン ねりうめ	かつお・こんぶだし す しょうゆ	小 548 中 749																			

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

季節の食べ物

大豆

節分の豆まきに使うのは「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔から、さまざまな形に加工されて食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富で「畑の肉」ともいわれています。

ほかにどんな食べ物があるかな？

しょうゆ みそ 大豆油

大豆から作られる食品

豆乳 おから きな粉 豆腐 ゆば 納豆

日本型食生活を支える
ベストカップル

ごはん 大豆

大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンが多く含んでいます。主食である米(精白米)にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆と大豆製品を一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。そのため、和食の基本であるごはんのみそ汁の組み合わせは理にかなっているのです。

おいしい〜

味わって食べていますか？

好きな味・苦手な味はそれぞれですが、その基本となるのは「5つの基本味」といわれるものです。その基本味の組み合わせによって、いろいろな味を感じます。食べ物を口に入れたら、どんな味がするか、よく味わってみましょう。舌で感じるだけでなく、見た目やにおい、かんだときの音、口に入れたときの感覚(温度やかたさなど)も意識してみるといいですね。

5つの基本味とは…

甘味(あまみ・かんみ) 塩味(しおあじ・えんみ・しおみ) 酸味(さんみ) 苦味(にがみ) うま味(うまみ)

砂糖 塩 レモン ゴーヤ だし