



令和7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 小 中	ひとくちメモ
					ねつやちからになる(きいろ)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちやうしきをとのえる(みどり)	そだ		
3	げつ	むぎごはん		かきたまじる いわし梅みそに ナムル	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ いわし梅みそに	にんじん えのきだけ ねぎ もやし きゅうり	だしこんぶ だしかつお しょうゆ さけ みりん す	546	節分 2日は節分、3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、悪い鬼を追い払います。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、ヒヤリキの枝にイワシの頭を刺したものを玄関に飾っておくと、悪い鬼が寄り付かないといわれています。
4	か	コッペパン		チリコンカン フルーツヨーグルト	パン じゃがいも あぶら さとう オリゴとう	ぎゅうにゅう だいず ふたひきにく ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんじん パプリカ にんく もも トマト バイナップル みかん パイナップル パパイア ナタデココ	新ウスターソース クチャップ チキンフイヨン しょうゆ チリパウダー コンソメ パプリカパウダー しおこしょう	561 698	
5	すい	カミカミデー むぎごはん		とうふチゲ ミックスかりんとう	こめ むぎ じゃがいも トック さとう ごまあぶら さつまいも あぶら みずあめ ごま	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ いりこ しらすぼし いりだいず	はくさいキムチ はくさい しめじ にんにく だいこん にんじん ねぎ	さけ だししいりこ しょうゆ す	647 224 816	
6	もく	むぎごはん		さといものみそ汁 ちくさやき ほうれん草ののりすあえ	こめ むぎ さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ ちくさやき ツナ のり	にんじん えのきだけ こまつな ほうれんそう もやし	だしこんぶ だしかつお しょうゆ	527 215 702	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。
7	きん	カミカミデー むぎごはん		マーボーはるさめ きりほしだいこんのちゅうかあえ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ だいず ふたひきにく あかみそ ツナ たまご	にんじん たまねぎ しいたけ にんにく ねぎ しょうが きりほしだいこん きゅうり	しょうゆ みりん さけ チキンからスープ トウバンジャン オイスターソース す	602 782	
10	げつ	ふたキムチ丼 (むぎごはん)		わかめスープ ふたキムチ(具) ずりおろしりんごゼリー	こめ むぎ ごまあぶら あぶら りんごゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ふたにく	しいたけ えのきだけ にんじん ねぎ しょうが こまつな もやし にんにく たまねぎ キャベツ はくさいキムチ	ちゅうかスープ さけ しょうゆ チキンからスープ オイスターソース みりん こしょう	535 669	
11	か	建国記念の日								19日 ふるさとくまさんデー (菊池)
12	すい	カミカミデー ひじきごはん		ふゆやさいのみそ汁 ししゃもフライ ごますあえ	こめ あぶら さとう さといも ごま	ひじき しらすぼし とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ ししゃもフライ	にんじん えだまめ だいこん はくさい ねぎ きゅうり もやし	しょうゆ みりん さけ だししいりこ す	558 709	今月のふるさとくまさんデーは「菊池」地域です。菊池市で著名な「武光公」の、今から650年ほど昔、菊池一族の第15代当主、菊池武光公が始めた戦を弓で射る勇将をした際、その戦を戦に召し上がったのが始まりだそうです。戦いのときに戦勝として食べられていたというその料理を、菊池市の調理職員と旅館の板前さんが給食用にアレンジをしたものが武光公粥です。武光公の銅像は菊池神社を見守るように建てられています。
13	もく	しょくパン		ボークシチュー ほうれんそうサラダ ココアビーンズ	パン じゃがいも あぶら さとう アーモンド マヨネーズ	ぎゅうにゅう ふたにく ハム だいず	たまねぎ にんじん しめじ ブロックリー ほうれんそう キャベツ	デミグラスソース チキンからスープ シチュー 赤ワイン こしょう グチャップ しお コンソメ ウスターソース	606 753	
14	きん	むぎごはん		ピリ辛みそ肉じゃが ごまネーズサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう にんにく あぶら ごま ねりごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ふたにく てんぷら あかみそ ハム みそ	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ コーン	しょうゆ さけ トウバンジャン	558 721	
17	げつ	チキンカレーライス (むぎごはん)		わかめサラダ (中) とんかつ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろういんげん くわわかめ しらすぼし わかめ (中) とんかつ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ブロックリー だいこん キャベツ コーン	カレーウ ウスターソース しょうゆ 赤ワイン グチャップ しろワイン チキンからスープ す	571 848	30年 牛乳は、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪が少ないさっぱりとした味の牛乳になります。秋から春にかけては、乳脂肪が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると給食の牛乳は残りがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください!!
18	か	カミカミデー コッペパン		スパゲティナポリタン グリルチキン・ハニーマスタードソース ブロックリーとナッツのサラダ	パン あぶら さとう スパゲティ はちみつ でんぷん アーモンド	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく しめじ パセリ トマトピューレ ブロックリー キャベツ コーン	にんにく にんじん たまねぎ ビーマン しめじ パセリ トマトピューレ ブロックリー キャベツ コーン	しお こしょう ウスターソース コンソメ 赤ワイン しょうゆ マスタード す	654 828	
19	すい	ふるさとくまさんデー：菊池 古代米ごはん		たけみつ公なべ こぼろのカレーきんぴら りんご	こめ みどりまいいけいまいくろまいあまい しくらめん さといも あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく みそ あぶらあげ てんぷら	にんじん だいこん こまつな しいたけ ごぼう いんげん りんご	だしこんぶ だしかつお みりん しょうゆ カレー粉	526 679	
20	もく	カミカミデー むぎごはん		サンラータン 魚とれんこんのあげがらめ	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら ラー油 あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご もすく たら	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ れんこん えだまめ	チキンからスープ こしょう さけ す みりん しょうゆ	558 717	乳...乳脂肪が少ない さっぱりとした味 粒から解凍... 乳脂肪が多い濃厚な味
21	きん	むぎごはん		だいずのごもくに ごまじゃこサラダ	こめ むぎ ごんにゃく あぶら じゃがいも さとう ごま ねりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だいず てんぷら んごん ツナ しらすぼし	ごぼう にんじん いんげん もやし チンゲンサイ きゅうり	しょうゆ みりん さけ す	576 729	
24	げつ	天皇誕生日								
25	か	日本味の旗「山口県」 むぎごはん		大平 チキンチキンごぼう	こめ むぎ ごんにゃく でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こおりとうふ とりレバー	だいこん にんじん れんこん ほうれんそう ごぼう えだまめ	だしこんぶ だしかつお さけ しょうゆ みりん	603 767	濃厚に溶まれている場合はどれくらい? 大さじ1杯(15ml) 2g 2g 2g 小さじ1杯(5ml) 0.6g 0.6g 0.6g 大さじ1杯(15ml) 0.3g 0.3g 小さじ1杯(5ml) 0.1g 0.2g
26	すい	ゆかりごはん (少なめ)		おやこうどん ひじきときりほしだいこんのサラダ	こめ むぎ うどんめん さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ ひじき ツナ	ゆかり たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな コーン きりほしだいこん きゅうり	しょうゆ さけ みりん とうがらし だしこんぶ だしかつお す	547 666	
27	もく	小：しょくパン 中：きなこ揚げパン		コーンクリームスープ カレーフレンチサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも こめ パター オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ しろいんげんまめ なまクリーム ハム	にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ きゅうり	しお コンソメ こしょう チキンからスープ しょうゆ カレー粉	569 799	
28	きん	むぎごはん		さつまいものみそ汁 さばの塩こうじやき 菜の花の梅おかかあえ	こめ むぎ さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ さばしおこうじつ かつおぶし しらすぼし	にんじん しめじ こまつな キャベツ なのはな コーン ねりうめ	だしこんぶ だしかつお す しょうゆ	623 798	

季節の食べ物

大豆

部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。

ほかにはどんな食べ物があつかな?

豆乳、豆腐、豆乳、おから、きな粉、ゆば、納豆、みそ、大豆油

日本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を含んでいます。主食である米(精白米)にはリジンが少ないので、リジンを豊富に含む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ときょう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。食べ物に口に入れたら、どんな味がするか、よく味わってみましょう。舌で感じる味だけでなく、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) 砂糖
- 塩味 (しおあじ・えんみ・しおみ) 塩
- 酸味 (さんみ) レモン、梅干し
- 苦味 (にがみ) ゴーヤ、コーヒー
- うま味 (うまみ) だし