



2月 こんだてよていひょう

2026 水上村学校給食センター

日	曜	連絡事項			主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			ステイジ	えいようりょう		ひとくちメモ
		Ⅰ 1～4	Ⅱ 5～7	Ⅲ 8～9				きいろ	あか	みどり		エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
								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のえる				
1	日													
2	月				 むぎごはん		じゃがいもといんげんのソテー さけとはくさいのクリームに	こめ むぎ オリーブオイル じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とりにく	いんげん たまねぎ ビーマン にんにく はくさい にんじん えだまめ	Ⅰ 641 Ⅱ 783 Ⅲ 868	24.2 29.6 31.7	「ソテー」はフランス語で「飛び跳ねる」という意味があります。フライパンで材料を炒める様子から名付けられました。	
3	火				 むぎごはん		いわしのおかかに はくさいごまあえ だいこんのみそしる・せつぶんまめ	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ わかめ みそ だいち かつおぶし	はくさい ほうれんそう きくらげ だいこん えのきたけ にんじん	Ⅰ 559 Ⅱ 683 Ⅲ 744	22.7 27.7 29.3	節分にいわしを食べるのは、焼く時のにおいや煙で悪いものを追い払うという風習があるからです。	
4	水				 びりんめし		とりにくとやさいのみそいため こんさいじる	こめ むぎ あぶら でんぶん さといも さとう ごま	とうふ とりにく ぎゅうにゅう みそ だしこんぶ あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ きりぼしだいこん たまねぎ ピーマン	Ⅰ 565 Ⅱ 691 Ⅲ 812	22.6 27.6 31.0	「びりんめし」は、豆腐を炒める時に「びりんびりん」と音がすることから名前がついた郷土料理になります。	
5	木				 むぎごはん		ちくわのカレーあげ はるさめのちゅうかあえ わかめスープ	こめ むぎ あぶら はるさめ こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ちくわ かまぼこ わかめ とうふ	きくらげ にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	Ⅰ 489 Ⅱ 597 Ⅲ 705	17.5 21.3 25.7	ちくわは、切り口が「竹の輪」に似ていることが名前の由来です。魚の栄養がぎゅっと詰まっています。	
6	金			8 年 立 志 式	 むぎごはん		にくだんごすぶた もやしのナムル ラーメンふうスープ	こめ むぎ あぶら パンこ でんぶん ごまあぶら さとう ごま うおそうめん	ぎゅうにゅう しらす ぶたにく とりにく	たまねぎ ビーマン もやし きくらげ ねぎ なら	Ⅰ 556 Ⅱ 680 Ⅲ 756	21.1 25.7 27.9	今日のスープは、豚骨ラーメンをイメージして作った特製スープです。コクのある味わいを楽しんでください。	
7	土													
8	日													
9	月				 カラフルピラフ		クリームシチュー さつまいもサラダ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さつまいも マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ とりにく だいす	たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし パセリ きゅうり	Ⅰ 614 Ⅱ 750 Ⅲ 854	18.9 23.1 25.9	白いクリームシチューが家庭でよく食べられているのは、世界でも日本とイギリスくらいだと言われています。	
10	火				 むぎごはん		とりにくとレンコンのチリソース もやしのちゅうかあえ たまごスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ ベーコン とりにく たまご	れんこん たまねぎ ビーマン もやし にんじん ほうれんそう こまつな ねぎ	Ⅰ 590 Ⅱ 721 Ⅲ 802	23.0 28.1 31.1	チリソース煮は、中華料理をヒントにして日本で生まれた、日本育ちのメニューになります。	
11	水													
12	木				 むぎごはん		さかなのオーロラソース アーモンドあえ きのこスープ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ えのきたけ グリーンピース	Ⅰ 602 Ⅱ 736 Ⅲ 805	21.8 26.6 28.2	オーロラソースは、オレンジ色がオランダのイメージカラーに似ていることが名前の由来という説があります。	
13	金				 ふゆやさいカレー		ふゆやさいカレー ごぼうサラダ ショコラケーキ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さとう ごま ガトーショコラ	ぎゅうにゅう とりにく	れんこん にんじん だいこん たまねぎ ごぼう きゅうり	Ⅰ 652 Ⅱ 796 Ⅲ 870	17.3 21.1 22.6	冬に美味しい根菜などの野菜には、血行を良くして体の中から温める効果があります。カレーでたっぷり摂りましょう。	
14	土													
15	日													
16	月				 むぎごはん		ミートボールトマトに ポトフ	こめ むぎ パンこ でんぶん オリーブオイル じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ いんげん グリンピース にんじん	Ⅰ 626 Ⅱ 765 Ⅲ 879	19.7 24.1 27.1	ポトフはフランス語で「火にかけた鍋」という意味で、フランスの家庭料理を代表するメニューの一つになります。	
17	火				 むぎごはん		みそカツ もやしのおひたし さといものみそしる	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さといも さとう ごま ばんこ でんぶん	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく わかめ みそ あぶらあげ	にんにく もやし とうもろこし にんじん えのきたけ	Ⅰ 599 Ⅱ 733 Ⅲ 810	20.6 25.2 27.2	みそカツに使われる「赤みそ（八丁味噌）」は、愛知県の名産品として全国的にとっても有名です。	
18	水	当弁	当弁	当弁										
19	木				 むぎごはん		あつやきたまご だいこんのゆかりあえ すましじる	こめ むぎ さとう あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ かつおぶし わかめ	だいこん きゅうり えのきたけ にんじん しいたけ ねぎ	Ⅰ 471 Ⅱ 575 Ⅲ 611	17.3 21.1 21.2	ゆかり（しそ）には菌を抑える力や、免疫力を高める働きがあります。花粉症が気になる人にもおすすめです。	
20	金				 むぎごはん		にくじゃが だいこんとはるさめのびりからいため	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう さつまあげ みそ ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ いんげん だいこん チンゲンサイ にんにく しょうが	Ⅰ 598 Ⅱ 730 Ⅲ 824	20.8 25.4 28.1	肉じゃがは、昔、海軍でビーフシチューを作ろうとして失敗したことから偶然生まれたという説があるのですよ。	
21	土													
22	日													
23	月													
24	火				 キムタクごはん		ごもくきんぴら だんごじる	こめ むぎ ごまあぶら ごま こんにやく さとう あぶら しらたまこ こむぎこ さといも	ぶたにく ぎゅうにゅう さつまあげ だいち とりにく あぶらあげ	ピーマン キムチ たくあん ごぼう にんじん いんげん ねぎ しいたけ	Ⅰ 631 Ⅱ 771 Ⅲ 863	22.0 26.8 29.5	キムタクご飯は「キムチ」と「タクワン」が入ったご飯です。発酵食品のパワーでお腹を元気にしましょう。	
25	水				 むぎごはん		きびなごカリカリフライ ツナとほうれんそうのサラダ ミルクスープ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ きびなご ツナ	キャベツ ほうれんそう とうもろこし レモン たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー	Ⅰ 563 Ⅱ 688 Ⅲ 786	19.2 23.4 26.6	きびなごは骨ごと食べられる小魚なので、みなさんの骨を丈夫にするカルシウムがたっぷり含まれています。	
26	木				 むぎごはん		とりにくのカシューナッツいため きりぼしだいこんのちゅうかあえ はるさめスープ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら カシューナッツ さとう ごまあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン かまぼこ とりむねにく	えだまめ きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	Ⅰ 650 Ⅱ 794 Ⅲ 893	22.6 27.6 30.7	カシューナッツにはビタミンB1が豊富で、体の疲れをとる効果があります。お肉と一緒に食べてスタミナをつけましょう。	
27	金				 なんかんあげどん		まごわやさしいサラダ	こめ むぎ さとう さつまいも あぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいち わかめ しらす あぶらあげ たまご	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ こまつな えのきたけ キャベツ	Ⅰ 581 Ⅱ 711 Ⅲ 792	23.1 28.3 31.1	南関揚げは、熊本県南関町で作られる特産品です。お出汁をたっぷり吸ったジューシーな味を楽しんでください。	
28	土													
29	日													

* 献立は都合により変更する場合があります。



2月給食だより

令和8年2月
水上村学校給食センター

感染症に負けない体をつくろう

暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い日が続いています。体温が低下して抵抗力が弱ってくると、風邪をひきやすくなります。健康的に乗り切るために頑張りましょう



①朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると、内臓が動き出し、体を中から温めます。寒い朝こそ、朝ごはんを食べましょう。

②体を温めるものを食べる

生姜などの香辛料や大根、白菜などの冬野菜には、体を内側から温める栄養素が豊富に含まれています。お鍋や煮込み料理などでもたくさん使われているので、しっかり食べましょう。

③水分補給も忘れない

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにする 것도大切です。冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング



線でつなごう！冬に美味しい魚 & 漢字クイズ

冬に美味しい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げましょう。

タラ	鮎	①
ブリ	鰯	②
ヒラメ	鰯	③
フグ	鱈	④
マグロ	鰯	⑤
アンコウ	河豚	⑥

敵から身を守るために体がふくらむよ

海底に潜んでいるよ

こたえ

タラ-鰯-④ ブリ-鰯-② ヒラメ-鰯-⑤
フグ-河豚-③ マグロ-鰯-① アンコウ-鰯-⑥

なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多く、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

～給食週間の取組紹介～

《給食委員会の発表》

全校集会で給食週間についてクイズを行いました。急遽オンラインでの発表でしたが、カメラに向かって堂々と発表できました。

《水上村地産地消フェア》

役場の地方創生推進課のご協力のもと、水上村産のイチゴやジビエ（鹿肉）を使ったギョウザ、地元で採れたキクラゲをご提供いただき、献立に活用させていただきました。

地産地消フェア 食材紹介PDF

