



2月 こんだてよていひょう

2025 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			えいようりょう		ひとくちメモ
		前期	後期				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
3	月		前公立 期立高 入高校 9年生 試験			いわしのしょうがに はくさいごまあえ こんさいじる せつぶんまめ	こめ むぎ ごま さといも さとう	ぎゅうにゅう いわし だいず	はくさい ほうれんそう きくらげ にんじん ごぼう しいたけ しょうが	前期 616	24.3	節分とは季節の変わり目のことで、新しい季節の 前に悪い鬼や病魔を払おうと、トゲのあるヒイラ ギやにおいの強いイワシを飾り、豆まきをして悪 い事を家の中に入れないようにしました。
4	火					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 さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ホキ わかめ ペーコン	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 きくらげ グリンピース	前期 669	24.2	アーモンド和えは、ビタミンEが豊富で抗酸 化作用が期待できます。きのこスープは、食 物繊維とビタミンB群が摂れ、腸内環境を整 える献立です。
5	水					あげじゃがサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう たまご とりにく ツナ なんかんあげ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり とうもろこし	前期 651	26.4	南関揚げは南関町に昔から伝わる油揚げで、古く から地元で親しまれている伝統食品です。一般 的な油揚げよりも乾燥しているため日持ちがよく、 料理するとふっくらとした食感になります。
6	木					さばのしおこうじやき ほうれんそうのごまあえ だいこんのみそしる	こめ むぎ ごま さとう	のり ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ サバ わかめ	ほうれんそう はくさい だいこん えのきたけ にんじん	前期 622	23.3	2月6日は「海苔の日」です。海苔は太古から 日本で食べられてきた伝統食品です。今日は 、熊本県漁業組合から無償で提供いた いでいます。
7	金		立8 志年生			とりにくのカシューナッツいため もやしのナムル はるさめスープ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら カシューナッツ ごま さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん ペーコン かまぼこ	えだまめ もやし にら にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	前期 720	26.1	今日は「鶏肉のカシューナッツ炒め」です。 カシューナッツとは、カシューという木の 実の種を乾燥させたものです。細長く曲がった 形が特徴です。
8	土											
9	日											
10	月					ちぐさやき もやしのごまあえ とうふのスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご ひじき とうふ ハム	たけのこ ほうれんそう もやし にんじん きぬさや たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	前期 570	22.7	千草焼きは、卵のたんぱく質やビタミンDが豊富 で、ふんわりとした食感が楽しめます。もやしの ごまあえでビタミンCや鉄分を補い、豆腐スー プではイソフラボンを取り入れて骨や肌の健康をサ ポートします。
11	火					建国記念の日						
12	水					ごもくきんぴら すましじる	こめ むぎ ごまあぶら こんにやく さとう ごま あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ だいず かまぼこ とうふ かつおぶし	ピーマン にら キムチ たくあん ごぼう にんじん いんげん ねぎ たまねぎ えのきたけ しいたけ	前期 616	22.2	「キムタクごはん」は、長野県塩尻市の学校給食 で生まれた料理です。キムチのキムと、たくあん のタクから、このユニークな名前がつけられまし た。
13	木					とりにくのあまずダレ きりぼしだいこんのあえもの わかめスープ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ かまぼこ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	前期 645	24.3	鶏肉の甘酢だれは、鶏肉でたんぱく質を補給し、 甘酢のさっぱりとした味わいが食欲を引き立てま す。切干大根の和え物は、カルシウムと食物繊維 が豊富で、腸内環境を整えます。
14	金					クリームシチュー チキンサラダ ボンデチョコドーナツ	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ マヨネーズ チョコレート さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ささみ たまご	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし	前期 755	21.0	クリームシチューは、乳製品でカルシウムを 摂取でき、野菜と鶏肉で栄養バランスが整っ た一品です。チキンサラダはビタミンCとた んぱく質が摂れ、免疫力アップに効果的 です。
15	土											
16	日											
17	月					だいこんとはるさめのピリ からいため	こめ むぎ あぶら ごまあぶら はるさめ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご とりにく みそ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ だいこん にんにく しょうが	前期 591	23.0	今日は「中華丼」です。中華丼は野菜や肉、魚介 類の煮物にとろみをつけ、ご飯にかけた料理で す。実は日本発祥の料理で、中国には中華丼とい う名前の料理はないそうです。
18	火					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 でんぷん ごまあぶら さといも さとう ごま ばんこ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	にんにく もやし とうもろこし にんじん えのきたけ	前期 666	22.9	「みそカツ」とはとんかつにみそだれをたっぷり かけて食べる料理です。八丁味噌が有名な愛知県 のご当地メニューです。給食ではみそだれを手作 りしています。
19	水					ビビンバふうビーフン ちんげんさいのちゅうかｽｰﾌﾟ	こめ むぎ ビーフン さとう ごまあぶら ごま でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ たまご	ほうれんそう にんじん もやし しいたけ えのきたけ チンゲンサイ	前期 581	22.6	ビビンバ風ビーフンは、野菜とビーフンでバ ランスよく炭水化物とビタミンを摂取できま す。青梗菜の中華スープはビタミンAやカル シウムが豊富で、体調を整えます。
20	木					バターチキン カレー まめサラダ	こめ むぎ じゃがいも バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム なまクリーム きんとときまめ だいず だいふくまめ	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり	前期 639	19.9	バターチキンカレーは、スパイスとバターの濃厚 な味が特徴で、鶏肉でたんぱく質を補給します。 豆サラダは、ビタミンB群や食物繊維が豊富で、 腸内環境を整える効果が期待できます。
21	金	井 当	井 当			学習発表会 (全学年井当)						
22	土											
23	日					天皇誕生日						
24	月					振替休日						
25	火					とりにくとレンコンのチリソース はるさめのちゅうかあえ たまごスープ	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう みそ ペーコン とりにく たまご	れんこん たまねぎ ピーマン きくらげ にんじん こまつな ほうれんそう	前期 664	25.2	チリソースとは、トマトケチャップと豆板醤 などの香辛料を合わせたソースのことを言 います。中華料理でよく使うソースですが、生 まれたのは日本だと言われています。
26	水					さつまいもサラダ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さつまいも	ぎゅうにゅう だいず ヨーグルト ぎゅうにく ハム	にんじん たまねぎ トマト しめじ グリンピース いんげん	前期 709	22.7	ハヤシライスという名前の由来には、「ハッ シュ・ド・ビーフ・ウィズ・ライスが省略され た」や「林さんが最初に作った」など様々な説が あります。
27	木					きびなごカリカリフライ ツナポテトサラダ ミルクスープ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう きびなご ツナ ヨーグルト ペーコン しろいんげんまめ	にんじん きゅうり たまねぎ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	前期 664	21.2	きびなごはカルシウムが豊富で、骨や歯を丈 夫にします。ツナポテトサラダは、たんぱく 質とビタミンCを効率よく補えます。
28	金					ひじきのいりに だいこんのあまずあえ たまねぎのみそしる	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう ごま	とうふ とりにく ぎゅうにゅう ひじき だいず ちくわ みそ あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ きりぼしだいこん きぬさや だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	前期 655	24.8	「びりんめし」は宇城市三角町の郷土料理で す。豆腐が入った混ぜごはんで、豆腐を油で 炒めるときの音が「びりん、びりん」と聞こ えることからこの名前がついたそうです。

* 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7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のも大切です。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



冬の食べもの・ことわざクイズ

○に冬の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、【 】がヒントです。

Q1 ○○○○ ときの医者いらず

【○○○○は、おなかの調子をととのえ、消化をよくする野菜なので、収穫できるとみんなが健康になり、医者がいらなくなるという意味。】

Q2 ○○は○○屋

【○○はだれでもつくことができるが、○○屋がつくものが一番うまいという意味で、それぞれの専門家に任せるのが一番だということ。】

Q3 かん寒○○かん寒ばら寒かれい

【さむ じき 寒い時期に、さかな なら 3つ並べてリズム良く並べたことわざ。】

Q4 い煎り○○に花が咲く

【せつぶん つか い ひとお はな さ 節分に使う○○は煎っている（火を通す）のに花が咲いたという意味で、ありえないことが実現する、また衰えていたものが再び勢いを盛り返すこと。】

Q5 あつものこ羹に懲りて○○○○を吹く

【あつもの羹（熱い汁物）でやけどしたので、冷たい○○○○を食べる時もフーフー冷ましてしまうという意味で、前の失敗に懲りて、必要以上に余計な心配をすること。】

ヒント



答え ①だいこん(大根) ②もち(餅) ③ぶひ(鱈) ④まめ(豆) ⑤なます(鱈) ⑥酢の物のこと

今月の注目食材

いちご

旬（品種により違います）

12月～5月

★ 熊本県の主な産地は？

玉名・八代・阿蘇・鹿本など

いちごは水上村でも多く生産されており、村内の農産物販売額1位の特産品です。

いちごは5～6粒を食べれば1日に必要なビタミンCを摂取できると言われるほど、たくさんビタミンCが含まれています。

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、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「豆をいれる＝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。



た ものしつもんばこ 食べ物質問箱

がっこう 学校HP レシピクエスト