



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 エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	ひとくちメモ
		前期	後期				きいろ	あか	みどり			
3	月	前期立 9年 入試校	後期	むぎこはん	牛乳	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 だいす	からだのちょうしをととのえる 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 後期 738	24.3 28.3	節分とは季節の変わり目のことと、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			むぎこはん	牛乳	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 木キ わかめ 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 きくらげ グリンピース	前期 669 後期 805	24.2 28.2	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			なんかんあげどん	牛乳	あげじやがサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	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 後期 799	26.4 31.8	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			てづくり おにぎり	牛乳	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 後期 752	23.3 27.5	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だけています。
7	金	立8 志年 式生		むぎこはん	牛乳	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 でんぶん 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 ベーコン 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 かまぼこ	前期 720 後期 890	26.1 31.9	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			むぎこはん	牛乳	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 ショウガ	前期 570 後期 685	22.7 26.8	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											
12	水			キムタクこはん	牛乳	ごもくきんぴら すまじる	こめ むぎ ごまあぶら こんにゃく 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 だいす 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 後期 749	22.2 26.8	「キムタクこはん」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			むぎこはん	牛乳	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 でんぶん 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 後期 808	24.3 30.8	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			むぎこはん	牛乳	クリームシチュー チキンサラダ ポ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 後期 913	21.0 26.0	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			ちゅうかどん	牛乳	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 でんぶん 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 後期 736	23.0 29.2	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			むぎこはん	牛乳	みそかつ もやしのおひたし さといものみそしる	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう 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 後期 810	22.9 27.2	「みそかつ」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			わかめこはん	牛乳	ビビンバふうビーフン ちんげんさいのちゅうかスープ	こめ むぎ ビーフン さとう ごまあぶら ごま でんぶん 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 後期 734	22.6 27.4	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			バーチキン カレー	牛乳	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 きんときまめ だいす 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 後期 788	19.9 24.1	バーチキンカレーは、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	弁 当	弁 当									
22	土											
23	日											
24	月											
25	火			むぎこはん	牛乳	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 でんぶん さとう ごまあぶら あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ベーコン 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 後期 816	25.2 30.6	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			ハヤシライス	牛乳	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 とりにく だいす ヨーグルト ぎゅうにゅう 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 後期 871	22.7 27.3	ハヤシライスという名前の由来には、「ハッシュド・ビーフ・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			むぎこはん	牛乳	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 ベーコン 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 プロッコリー とうもろこし	前期 664 後期 835	21.2 26.6	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			びりんめし	牛乳	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 こんにゃく さとう ごま	とうふ とりにく ぎゅうにゅう ひじき だいす 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 後期 815	24.8 30.0	「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月給食たより

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

この上ではもうすぐ春ですが、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がちです。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、しつかり食べましょう。

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、水分補給をこまめにすることも大切です。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。のどが渴いていなくても、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 どきの医者いらす

○○○○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 は 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たとえ。



Q3 寒 は は 寒 は 寒

寒い時期においしくなる魚を、3つ並べてリズム良く並べたことわざ。



Q4 煎り は は に 花が咲く

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のたとえ。



Q5 羹に懲りて は は ふ 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のたとえ。



ヒント



Q1=鰯(いわしえ) (大根) Q2=鰯(いわしえ) (鍋) Q3=鰯(いわしえ) (鍋) Q4=豆(まめ)

Q5=豆(まめ)

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。豆が使われる原因是、「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。



たものしつもんばこ
食べ物質問箱



がっこう
学校HP
レシピリクエスト

