

2月 きゅうしょくこんだてひょう



2025
山田小学校

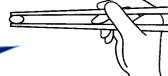
ひ	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	おもなぎりよう			えいようりよう	ひとくちメモ
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちゅうしととのえる		
3	げつ	麦ごはん● 2月:節分 3月:立春		いわしのおかか煮 千草あえ かぼちゃのみそ汁・節分豆	こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう いわし たまご あぶらあげ みそ とうふ だいす わかめ	はくさい にんじん だいこん チンゲンサイ きくらげ かぼちゃ ねぎ	644 27.2 22.8	節分には、「鬼は外！福は内！」と言って豆まきをし、年の数だけ豆を食べ、一年の無病息災を願っています。地域によっては、焼いたいわしの頭の軸先に取り付ける習わしもあります。
					マカロニグラタン ブロッコリー 野菜スープ	パン バター さとう あぶら こむぎこ さつまいも マカロニ	ぎゅうにゅう かまぼこ チーズ ベーコン	ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー にんじん かぼちゃ しゅんぎく	
					みそ大豆ポテト 切り干し大根の酢の物	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご だいす みそ ちりめん	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ きりぼしだいこん さゆうり	
5	すい	親子どんぶり		肉みそ ごまネーズ和え のっぺいの汁	こめ むぎ あぶら ごま さとう さといも こんにゃく でんぶん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす かまぼこ あつあげ ちくわ のり みそ	ほししいたけ たまねぎ にんにく ほうれんそう にんじん ちくわ のり ねぎ	644 24.3 19.8	「烟の肉」とも呼ばれている大豆には、私たちの筋肉や血液、臓器、髪などをを作るたんぱく質がたくさん含まれています。また、大豆には腸内細菌叢を増やすことで腸内環境をよくする働きもあります。
					揚げギョウザ● もやしのナムル 厚揚げの中華煮	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ	ほうれんそう しょうが にんじん たまねぎ もやし たけのこ だいこん ほししいたけ いんげん	
					鶏肉の照り焼き もずくのシャキシャキサラダ 白菜のみそ汁●	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま わかれみそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ もずく わかれみそ	しょうが きゅうり はくさい にんじん キャベツ コーン だいこん ねぎ	
7	きん	麦ごはん		みそちゃんこ汁 いりこの青のりあえ 春雨サラダ	こめ むぎ さとう アーモンド バター はるさめ マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ハム いりこ あおのり みそ	ごぼう はくさい ねぎ にんじん きゅうり キャベツ きくらげ	642 24.6 24.4	給食用に作られた、県内産の野菜が入っている「肥後さようざ」を掲げました。熊本県の農業を応援する一品です。
					さばの塩焼き 磯マヨ和え 豚汁	こめ むぎ さといも こんにゃく マヨネーズ	ぎゅうにゅう さば とうふ ぶたにく のり みそ	ゆず こまつな ねぎ もやし にんじん だいこん ごぼう しょうが	
					ハンバーグ	こめ むぎ さとう バター ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ウィンナー	にんじん たまねぎ コーン いんげん トマト ブロッコリー キャベツ だいこん しめじ こまつな	
14	きん	チキンライス ★★		ハンバーグ ブロッコリーサラダ ポトフ●	チキンライス レタスのサラダ ほうれん草のポタージュ	パン あぶら さとう じゃがいも ごめこ バター オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいす いんげんまめ ぶたにく	598 24.5 20.7	主食は、山江中、万江小からのリクエストのチキンライスにしました！主菜は、パレンタインにてちなんでの、ハート型のハンバーグにしました。今日も愛のたっぷりこもった給食を召し上がり！
17	げつ				振替休業日				
18	か	コッペパン ふるさと くまさんデー		チリコンカーン レタスのサラダ ほうれん草のポタージュ	パン あぶら さとう じゃがいも ごめこ バター オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいす いんげんまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな レタス ブロッコリー ほうれんそう	598 21.9 18.9	ほうれん草は、鉄分の吸収をよくする「葉酸」が多いので、効率よく鉄分を摂取できる野菜です。貧血予防におすすめです。
19	すい	麦ごはん		ちくわの磯部天ぷら 白菜の和風サラダ 肉じゃが	こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう ちくわ ぎゅうにく あつあげ	はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん しょうが	611 25.9 17.4	ちくわは、何から作られているのでしょうか？答えは魚です。魚をなめらかにするまですりつぶし、卵白やでんぱん、調味料を加えた後、棒に巻き付けて焼いて作ります。ほかの食材がどのように作られているかぜひ調べてみてください。
20	もく	麦ごはん		シューマイ 海藻サラダ● みそラーメン★	こめ むぎ ごま あぶら ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん みそ わかれ こんぶ	もやし キャベツ たまねぎ にんじん にら コーン にんにく しょうが ねぎ	640 22.1 20.6	山江中学校3年生からのリクエストのラーメンをみぞ味にアレンジしました。みそは、大豆から作られており、腸内環境を整える働きがあります。
21	きん	麦ごはん		チキンカレー● ひじきサラダ スイートスプリング	こめ むぎ さとう じゃがいも バター マヨネーズ	ぎゅうにゅう ひじき だいす ツナ きゅうり	かぼちゃ にんじん たまねぎ しゅうが にんにく トマト きゅうり はくさい スイートスプリング	649 26.7 18.3	スイートスプリングは、静岡県で生まれた柑橘で、酸味よりも甘味があるのが特徴です。日本で収穫される4分の1は、熊本県で生産されています。
25	か	丸パン		スペゲツティミートソース● コールスローサラダ フルーツポンチ♥	パン オリーブオイル さとう スペゲッティ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かまぼこ チーズ	にんにく にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう トマトかん キャベツ コーン バイン もも みかん	632 23.6 21.8	今日はデザートに、万江小からのリクエストのフルーツポンチを入れました。フルーツポンチは砂糖と水でシロップを作っても良いですが、お家で作るときには、缶詰のシロップを使うと簡単にできます！
26	すい	麦ごはん		鶏肉といのしの揚げからめ 大根の甘酢あえ 汁ピーフン	こめ むぎ ごめこ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう アーモンド ピーフン	ぎゅうにゅう とりにく レバー ぶたにく	ごぼう しょうが にんにく ねぎ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ	609 29.3 22.7	レバーは鉄分が多くて多いので、貧血予防に良い食材です。にんにくや生姜を利かせたタレで、ごぼうもいつしょにからめています。
27	もく	麦ごはん		ざぜん豆 グリーンサラダ 鉄火煮	こめ むぎ あぶら くろさとう ごまあぶら ごま さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう ちくわ だいす ツナ ぶたにく あつあげ みそ	レタス ブロッコリー ゆず にんじん きゅうり トマト ごぼう だいこん いんげん しょうが	630 26.7 27.4	2026年から指定野菜に仲間入りする「ブロッコリー」。ビタミン、ミネラル、食物せんしんなどをバランスよく含む、栄養価の高い野菜です。ゆでて冷蔵庫に入れておくと便利です。
28	きん	ピラフ		鶏肉のパン粉焼き★● ココロコロサラダ● ワカメスープ●	こめ ぱんこ バター むぎ オリーブオイル ごま あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ とりにく わかれ チーズ ちくわ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン にんにく きゅうり かぼちゃ ブロッコリー えのかきね えだまめ	644 27.4 27.7	山江中でリクエストの多かった鶏肉のパン粉焼きと、万江小リクエストのコロコロサラダにしました。パン粉焼きは、パン粉の中にアンチョビペーストやにんにく、バジルなどを入れたパン粉を鶏肉にかけて焼いています。

今月の給食目標

※献立や食材を変更する場合もあります。ご了承ください。
●山田小リクエスト ●山江中リクエスト ●万江小リクエスト

「ただしいはしのもちかた、つかいかたをしよう」

正しい
はしのもちかた



中国・韓国・ベトナムもはしを使いますが、スプーンを使わずにすべてはして食べるには日本だけです。その分、「はしの使い方」はとても重要視され、食事のマナーとして大切に受け継がれてきました。
今はなかなかできない人も、毎日気をつけて練習していきましょう。