



# 2月 学校給食献立表

☆今月のテーマ☆  
冬の健康と食事について考えよう



出水南共同調理場  
TEL/FAX 378-6415

日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価 中学校生徒 小学生(1人1日) たんぱく質(g)	有・無		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			出	湖	水
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物		おもに脂質	出	湖
2月	ごはん					米	748	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	マーボー豆腐 チンゲン菜の中華あえ	豚肉・レバー・大豆・豆腐・みそ		人参・ねぎ チンゲン菜・人参	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・生姜	砂糖・でんぷん ごま油・油 ごま油	31.5	×	×	×
3火	セルフ恵方巻		ツナ	のり		米・麦	741	○	○	○
	牛乳			牛乳			1.3	○	○	○
	菜焼き 鬼よけ汁	油揚げ・糸かつお 豚肉・大豆・焼豆腐・みそ		小松菜・人参 人参・ねぎ	白菜 大根・ごぼう・生姜	油 じゃが芋・こんにゃく 油	33.7	×	×	×
4水	食パン(減量)					パン	744	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	クリームスパゲティ ツナサラダ りんごジャム	鶏肉 ツナ	牛乳・チーズ・スキムミルク 海藻めん・わかめ	人参・ほうれん草 人参	玉ねぎ・コーン 白菜	スパゲティ 砂糖 油 油 りんごジャム	30.1	×	×	×
5木	ぶち丸麦ごはん					米・麦	755	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	いわしのかわ焼き 酢の物 のっぺい汁	いわし 鶏肉・焼豆腐・かつお節(出し)	わかめ 昆布(だし)	人参 人参・ねぎ	生姜 キャベツ 大根・ごぼう・しいたけ	でんぷん・砂糖 春雨・砂糖 ごま油 油	29.2	×	×	×
6金	丸パン(カット)					パン	760	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	照り焼きハンバーグ 水菜サラダ 白菜のスープ	ハンバーグ ツナ ベーコン		水菜 人参・小松菜	大根・コーン 玉ねぎ・白菜	砂糖・でんぷん 砂糖 じゃが芋 油	29.9	×	×	×
9月	ごはん					米	736	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	じゃがいもそぼろ煮 わかめの酢の物 手作りふりかけ のり(1人1/2カットが2枚)	豚肉・大豆・厚揚げ・魚のすり身揚げ わかめ 糸かつお		人参 わかめ いりこ のり	玉ねぎ・しいたけ 白菜・きゅうり	こんにゃく・じゃが芋・砂糖 砂糖 ごま	28.7	○	○	○
10火	ぶち丸麦ごはん					米・麦	749	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	ドライカレー ごまマヨサラダ コーンと卵のスープ	豚肉 卵・ベーコン		ピーマン・人参 ほうれん草 人参・ねぎ	玉ねぎ・れんこん・にんにく・生姜 キャベツ コーン・玉ねぎ	油 ごま・ノンエッグマヨネーズ 油	25.7	×	×	×
12木	ぶち丸麦ごはん					米・麦	700	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	魚のみぞれあんかけ ごまあえ 豆腐のみそ汁	たら 豆腐・油揚げ・みそ		小松菜 ほうれん草・人参 人参・ねぎ	大根 もやし 白菜・玉ねぎ	でんぷん・砂糖 砂糖 ごま	27.2	○	○	○
13金	丸パン(減量)					パン	717	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	ビーフシチュー じゃこサラダ ミックスナッツ	牛肉 しらす干し		人参・トマト チンゲン菜・人参	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ・セロリ キャベツ	じゃが芋 砂糖 油 油 油	27.0	×	×	×
16月	豚丼		豚肉	ねぎ	玉ねぎ・生姜	米・こんにゃく・砂糖	711	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	昆布と切干大根のあえ物 どさんこ汁	昆布 豆腐・みそ	昆布 いりこ(出し)	小松菜・人参 人参・ねぎ	切干大根 玉ねぎ・もやし・コーン	砂糖 ごま・ごま油 じゃが芋 バター・油	24.8	○	○	○
17火	ぶち丸麦ごはん					米・麦	707	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	ナスと鶏肉の甘辛炒め ブロッコリーと大根のマヨネーズサラダ 疲労回復かきたまスープ	鶏肉 しらす干し 卵・ベーコン		人参・ねぎ ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ・なす・にんにく・生姜 大根 玉ねぎ・えのきたけ	砂糖・でんぷん 油 油 油	27.8	×	×	×
18水	ミルクパン(減量)					パン	764	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	じゃがいもケチャップ煮 コールスロー 黒糖ピーンズ	豚肉・ベーコン 大豆		人参・トマト 人参	玉ねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	マカロニ・じゃが芋・砂糖 砂糖 黒糖・でんぷん	29.1	×	×	×
19木	ポークカレー		豚肉・レバー	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・麦・じゃが芋	751	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	グリーンサラダ はるか1/4			チンゲン菜	キャベツ・玉ねぎ はるか	砂糖 油	23.2	○	○	○
20金	揚げパン		きな粉			パン・砂糖	762	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	肉団子スープ 人参サラダ	ミートボール ツナ		人参・ねぎ 人参・小松菜	白菜・玉ねぎ・生姜・きくらげ 玉ねぎ	春雨 油 砂糖 油	26.1	×	×	×
24火	ぶち丸麦ごはん					米・麦	777	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	きびなごフライ(1人3尾) 春菊ともやしのナムル 豆腐ちげ		きびなご	春菊	もやし	パン粉 砂糖 ごま・ごま油 油	29.6	×	×	×
25水	セルフドッグ		フランクフルト	トマト		パン・砂糖	728	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	大根サラダ 白菜のクリーム煮		しらす干し	小松菜	大根	砂糖 油 油	30.7	○	○	○
26木	ぶち丸麦ごはん					米・麦	795	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	レバーと魚の揚げがらめ 五色あえ さつまいもみそ汁	鶏レバー・たら ハム 厚揚げ・みそ		ほうれん草・人参 ねぎ	もやし・きくらげ・生姜 玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん・砂糖 砂糖 ごま・ごま油 さつま芋	29.6	×	×	×
27金	ミルクパン					パン	736	○	○	○
	牛乳		牛乳				1.3	○	○	○
	タイピーエン 海藻サラダ 一食チーズ	豚肉・かまぼこ・うすら卵		人参・ねぎ 人参	玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ キャベツ	春雨 砂糖 ごま・油 ごま・油	30.2	×	×	×

厳しい寒さが続いています、  
体調をくずさず元気に過ごさせてい  
ますか？  
3年生は受験を控えた大事な時  
期です。今月は、風邪や感染症か  
ら早く回復するための食事のポイ  
ントを紹介します。

風邪や感染症にかかって、体調  
を崩した時、どうしたらいい  
の・・・？


ポイントは4つあります！

①消化の良いものを  
食べよう  
細菌やウイルスと戦っている体  
は、胃腸の消化機能が低下してい  
ます。胃腸に負担をかけない消化  
の良いものを選んで食べましょう。




うどんやおかゆ、だご汁など

②体を温めるものを  
食べよう  
細菌やウイルスと戦う白血球は、  
37℃～38℃で最も活発に働いま  
す。体を温めることで白血球の働  
きが良くなります。



スープやみそ汁、鍋などの身体の  
芯から温まる汁物

③ビタミン豊富なものを  
食べよう  
ビタミンAは、のどや鼻の粘膜  
を保護する働きがあり、ビタミン  
Cは抵抗力を高めてくれます。ビ  
タミン豊富な野菜や果物を食事に  
取り入れましょう。



いちご、みかんなどの果物  
人参、ブロッコリーなどの野菜

④水分や休養を  
しっかりとろう  
発熱や下痢をすると、体から多  
くの水分が失われます。水やお茶、  
スポーツドリンクなどで水分を補  
給しましょう。また、細菌やウイ  
ルスと戦うと、体力を消耗します。  
早く寝て体を休めることも大切で  
す。



★2月の市産品活用予定★  
ねぎ 小松菜 ほうれん草  
さつまいも はるか  
ブロッコリー

※ 都合により、献立が変更する場合があります。