

2
月

きゅう しょく 給食だより



R8年2月号
株洲市学校給食
飯田共同調理場

旬の食材、地域の食材には、とても栄養があります。新鮮でおいしい食材を食べることが、つよいからだをつくります。スーパーなどでお買い物に行ったときに、いろいろな食材に興味をもつことが大事です。

今月の給食目標

ちいき 地域の食材を知ろう

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日
節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪氣)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)



ふく
まめ
福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べ、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで
た
食べよう!



2026年の
えほう
恵方は
なんなんとう
「南南東」



2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネ」(省エネ)を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



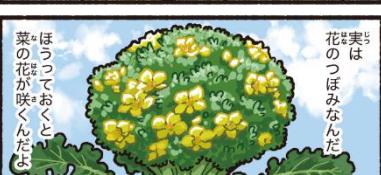
食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



ブロッコリーのヒミツ



さむ
きが
きせつ
寒さ厳しい季節、
旬の野菜でのりきりましょう。

2月学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他		たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	白ごはん	牛乳	豆腐しゅうまい 白菜と小松菜のおひたし こしひ汁	魚肉すり身 牛乳 豆腐 大豆ミート 油揚げ	小松菜 にんじん	白菜 大根 しめじ ねぎ 干しいたけ 枝豆 たまねぎ	ごま 里芋 こんにゃく	614 22 15 1.8	Kcal g g g	
3	火	酢飯	牛乳	ウインナー、きゅうり、ツナマヨ、ねりうめ 手巻きのり おでん風煮 黒糖福豆	ウインナー 牛乳 ツナ 大豆 こんぶ がんもどき のり	にんじん	梅 きゅうり だいこん	米 こんにゃく	822 31 31 3.5	Kcal g g g	
4	水	白ごはん	牛乳	ちくわのいそべ揚げ 白菜のおかか和え 里芋と大根のみそ汁	ちくわ 牛乳 かつお節 あおのり	にんじん 小松菜	キャベツ 白菜 大根 しめじ えのき ねぎ	揚げ油 てんぷら粉 里芋	571 20 13 2.0	Kcal g g g	
5	木	パンズ(パン)	牛乳	ハンバーグ、チーズ キャベツのマヨサラダ コーンクリームスープ 直小5年生提案 セルフハンバーガー	豚肉 牛乳 大豆ミート チーズ ベーコン 豆乳	にんじん プロッコリー	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	パンズ(パン) バター 砂糖 片栗粉 米粉	966 36 36 4.4	Kcal g g g	
6	金	白ごはん	牛乳	さばのゆず竜田揚げ いんげんのごま和え きのこのすまし汁	さば 牛乳 豆腐 こんぶ	いんげん にんじん 小松菜	しょうが キャベツ しめじ えのき たまねぎ 干しいたけ	揚げ油 ごま 砂糖	689 27 25 1.7	Kcal g g g	
9	月	白ごはん	牛乳	春巻き キャベツとたくあんの和え物 チンゲン菜の中華スープ	鶏肉 牛乳 大豆ミート	チンゲン菜 にんじん	キャベツ きゅうり 大根 もやし えのき 干しいたけ コーン たまねぎ たけのこ	揚げ油 ごま油 ごま	643 16 23 1.6	Kcal g g g	
10	火	リゾット風	牛乳	イタリアンサラダ ビーフ・グーラッシュ オリンピック給食	ベーコン 牛乳 ハム チーズ 牛肉	プロッコリー にんじん パプリカ トマト	グリーンピース コーン マッシュルーム しめじ キャベツ 大根 根豆 セロリ	バター サラダ油 砂糖	738 30 26 2.6	Kcal g g g	
12	木	白ごはん	牛乳	ハートハンバーグ グリーンサラダ キャベツとベーコンのスープ ハートチョコプリン バレンタイン給食	鶏肉 牛乳 豚肉 大豆ミート ハム ベーコン	にんじん	きゅうり キャベツ 枝豆 レモン たまねぎ にんにく しょうが	オリーブオイル 砂糖	691 23 23 1.9	Kcal g g g	
13	金	そり・スキー教室(給食なし)									
16	月	白ごはん	牛乳	ミートボールのトマトソースがけ コーンサラダ 豆腐と小松菜のスープ	鶏肉 豚肉 牛乳 大豆ミート ベーコン 豆腐	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン しめじ たまねぎ	オリーブオイル 砂糖	606 22 19 1.8	Kcal g g g	
17	火	ゆかりごはん	牛乳	小松菜とツナの和え物 五目うどん	ツナ 牛乳 鶏肉 こんぶ 油揚げ	小松菜 にんじん ほうれん草	キャベツ コーン たまねぎ 干しいたけ ねぎ	ごま 米 大麦 砂糖 うどん	686 26 16 2.9	Kcal g g g	
18	水	白ごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン 三色ナマル わかめスープ 直小5年生提案	鶏肉 牛乳 豆腐 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが もやし さくらげ えのき 干しいたけ ねぎ	揚げ油 ごま 片栗粉 砂糖	670 30 22 1.8	Kcal g g g	
19	木	白ごはん	牛乳	魚のレモン幽庵焼き 磯香和え かぼちゃのすりながし	鮭 牛乳 油揚げ いわのり	小松菜 にんじん かぼちゃ	レモン キャベツ たまねぎ ごぼう 大根	米 砂糖 片栗粉	586 27 13 1.8	Kcal g g g	
20	金	麦ごはん	牛乳	カツカレー マスカットゼリー	豚肉 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース コーン しょうが にんにく りんご	揚げ油 パン粉 サラダ油 じゃがいも ちみつ	940 31 35 2.8	Kcal g g g	
24	火	白ごはん	牛乳	ポテトカッパグラタン プロッコリーのイタリアンサラダ かぶのコンソメスープ 米粉カッパケーキ	ハム 牛乳 豆乳 チーズ	プロッコリー にんじん ほうれん草	コーン 枝豆 かぶ 白菜 しめじ たまねぎ いちご	米 じゃがいも 小麦粉 米粉	676 18 14 1.6	Kcal g g g	
25	水	白ごはん	牛乳	魚の塩こうじ焼き 小松菜の煮びたし しょうが風味の五色汁	さば 牛乳 油揚げ こんぶ 鶏肉	小松菜 にんじん	キャベツ えのき 大根 たけのこ しめじ しょうが ねぎ	ごま 米 砂糖 片栗粉	647 29 20 1.8	Kcal g g g	
26	木	白ごはん	牛乳	チャブチエ チンゲン菜のスープ	豚肉 牛乳 大豆ミート	にんじん ニラ ピーマン チンゲン菜	にんにく もやし たまねぎ しめじ ねぎ	ごま 春雨 砂糖	597 19 16 1.1	Kcal g g g	
27	金	白ごはん	牛乳	塩レモンチキンソテー マカロニサラダ 大根のコンソメスープ	鶏肉 牛乳 ハム	にんじん ほうれん草	にんにく ほれん草 レモン きゅうり コーン 大根 ねぎ	米 片栗粉 マカロニ	590 25 13 2.0	Kcal g g g	

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載しております。

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	686	25	21
栄養基準量	650	21~32	14~21

**がんばれ
日本!**

2/10(火)オリンピック給食

2/6~22にミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックが開催されます。
オリンピックに合わせて、イタリアのミラノとコルティナの料理が給食に登場します。
楽しみにしてくださいね。

2/5(木)・18(水)直小5年生提案

直小の5年生が英語の授業で考えた料理が登場します！