

## 令和7年度 2月学校給食献立表(A献立)

( ) 中学校

大牟田市中学校給食センター

日付 曜日	献立名		使われている食品と体内での主な働き					エネルギー (kcal)	
			おもに体の組織をつくる (赤のグループ)	おもに体の調子を整える (緑のグループ)	おもにエネルギーになる (黄のグループ)	たんぱく質 (g)			
	主食	主菜・副菜	1群 (魚、肉、卵、豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	5群 (穀類、芋類、砂糖)	6群 (油脂)	
2 (月)	ごはん	おでん みそドレッシングサラダ アセロラゼリー	鶏肉 てんぶら かまぼこ 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん	大根 キャベツ きゅうり もやし	米 こんにゃく さといも 砂糖 アセロラゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	825 31.8 126.9
3 (火)	ごはん	いわしのかば焼き 切り干し大根の煮物 かき玉汁 節分豆	いわし 油揚げ 卵 大豆	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	切り干し大根 玉ねぎ 干しいたけ	米 小麦粉 砂糖 でん粉	サラダ油	867 33.5 118.3
4 (水)	麦ごはん	トンカツ キャベツとコーンの炒め物 豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	キャベツ コーン 玉ねぎ	米 パン粉 小麦粉	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	882 30.8 109.5
5 (木)	ミルクパン	チリコンカン コーンクリームスープ いちご	白いんげん豆 牛ひき肉	牛乳 生クリーム 調理用牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく コーン いちご	ミルクパン 砂糖	オリーブ油	819 34.1 117.7
6 (金)	きつね ごはん	かぼちゃコロッケ 佃煮 キャベツのみそ汁	鶏ひき肉 油揚げ てんぶら	牛乳 くわかめ わかめ	にんじん いんげん 小ねぎ かぼちゃ	しょうが キャベツ	米 砂糖 こんにゃく	サラダ油	820 26.9 114.0
9 (月)	ごはん	すき焼き 大根のみそ汁 元気ヨーグルト	牛肉 厚揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	大ねぎ にんじん 小ねぎ	はくさい えのきたけ 大根	米 こんにゃく 砂糖	サラダ油	815 34.3 121.8
10 (火)	ごはん	レバーのケチャップ和え グリーンサラダ あさりカレースープ	レバー ベーコン	牛乳	プロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 ジャガイモ 砂糖	サラダ油	840 28.1 122.1
12 (木)	ミルク ねじりパン	クリームシチュー フレンチサラダ エクレア	鶏肉	牛乳 チーズ 調理用牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン	ミルクパン 砂糖 ジャガイモ 小麦粉 エクレア	サラダ油 バター	838 31.0 93.2
13 (金)	ひじき ごはん	ぎょうざ もやしとにんじんの炒めもの えび団子汁	油揚げ ぎょうざ えび団子	ひじき 牛乳	にんじん 小ねぎ	えだ豆 もやし 玉ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 春雨	サラダ油	757 27.4 112.0
16 (月)	食育の日 ごはん	揚げさばのねぎソースかけ キャベツの昆布和え 南関揚げの根菜汁 焼きのり	さば 鶏肉 南関あげ	牛乳 昆布 のり	小ねぎ にんじん	しょうが キャベツ しめじ 大根 ごぼう	米 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	843 34.2 116.3
17 (火)	ごはん	鶏肉の七味煮 むらくも汁	鶏肉 厚揚げ 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	玉ねぎ にんにく	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	841 36.9 109.7
18 (水)	カレー ライス	フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんご みかん バイン 黄桃 ナタデココ	米 白麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	870 29.4 134.0
19 (木)	チーズ バーガー	野菜スープ 一食ケチャップ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	胚芽パン じゃがいも	サラダ油	851 35.0 82.5
20 (金)	少ごはん	和風カレーうどん 切干大根のツナマヨサラダ	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳	大ねぎ にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 きゅうり	米 うどん でん粉	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ ごま	849 30.5 116.2
24 (火)	和食の日 ごはん	白身魚のごまみそかけ 野菜のおかか炒め けんちん汁	白身魚 かつおぶし しりぞり豆腐	牛乳	にんじん 大ねぎ	キャベツ ごぼう 大根	米 小麦粉 でん粉 さといも こんにゃく 砂糖	ごま サラダ油	792 32.4 119.5
25 (水)	ごはん	豚肉と大豆の機煮 小松菜のみそ汁	豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油	813 31.7 118.5
26 (木)	メロン パン	焼きそば にらたまスープ	豚肉 ちくわ 卵	牛乳	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ もやし	メロンパン スペゲティ でん粉	サラダ油 ごま油	833 33.1 108.1
27 (金)	中華 おこわ	ししゃもフライ ひじきの春雨サラダ ワンタン汁	ハム ツナ 豚肉	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん	干しいたけ たけのこ きゅうり 玉ねぎ もやし	米 中ち米 砂糖 ワンタン皮 春雨 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま油	780 27.0 106.3

### 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

2月は暦の上では春とされていますが、朝晩の冷え込みがまだまだ厳しい時期です。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



#### 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類 魚介類



卵



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん  
ほうれん草



うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー  
ピーマン



いちご



キウイフルーツ



じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ  
サラダ油



サケ



アーモンド

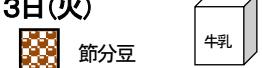
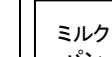
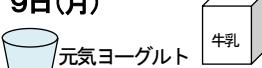
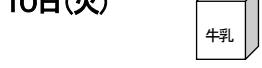
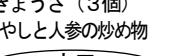
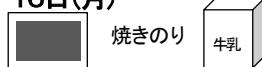
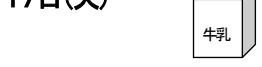
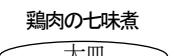
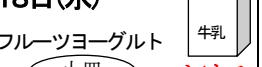
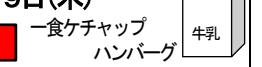
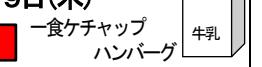
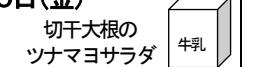
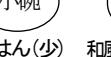
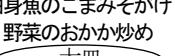
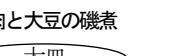
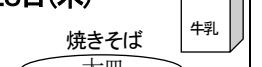
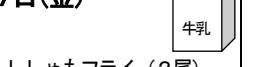
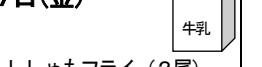
Q. お茶でうがいをすると効き目があるって本当?

緑茶などのお茶には、カテキンという成分が含まれています。このカテキンには抗菌作用があり、かぜにも効果があるといわれています。お茶を冷ましたり水で薄めたりして、うがいに利用してみましょう。



# 令和7年度 2月学校給食盛付表(A 献立)

大牟田市中学校給食センター

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
 みそドレッシングサラダ  ごはん  おでん 	 いわしのかば焼き 切干大根の煮物  ごはん  かき玉汁 	 トンカツ キャベツとコーンの炒め物  ごはん  麦ごはん  豆腐のみそ汁 	 いちご (3個)  ミルクパン  チリコンカン  コーンクリームスープ 	 かぼちゃコロッケ 佃煮  ごはん  キャベツのみそ汁 
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
 すき焼き  ごはん  大根のみそ汁 	 レバーのケチャップ和え グリーンサラダ  ごはん  あっさり カレースープ 	<h2>建国記念の日</h2> 	 エクレア  ミルクねじりパン  フレンチサラダ  クリームシチュー 	 ぎょうざ (3個) もやしと人参の炒め物  ごはん  えび団子汁 
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
 揚げさばのねぎソースかけ キャベツの昆布和え  ごはん  南関揚げの 根菜汁 	 鶏肉の七味煮  ごはん  むらくも汁 	 フルーツヨーグルト  麦ごはん  カレーライス  カレールウ  スライスチーズ  チーズバーガー  野菜スープ 	 一食ケチャップ ハンバーグ キャベツ  はさんで 食べる かけて 食べる いつもより 多めです  豚肉と大豆の磯煮  ごはん  野菜スープ 	 切干大根の ツナマヨサラダ  ごはん(少) 和風カレーラン  揚焼食缶に 入っています  米・汁食缶に 入っています 
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
<h2>天皇誕生日 の振替休日</h2> 	 白身魚のごまみそがけ 野菜のおかか炒め  ごはん  けんちん汁 	 豚肉と大豆の磯煮  ごはん  小松菜のみそ汁 	 焼きそば  メロンパン  にら玉スープ  主食3位 & 副菜2位 	 ししゃもフライ (2尾) ひじきの春雨サラダ  ごはん  中華おこわ  ワンタン汁 

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”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）

