

# 令和7年度 2月 献立予定表

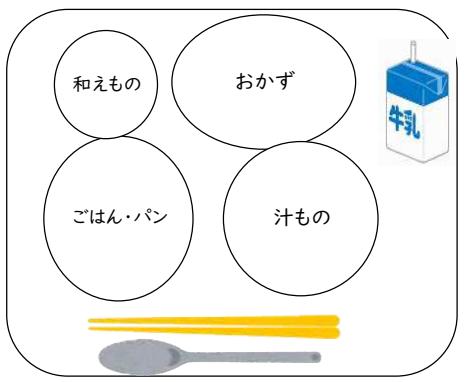
＜今月の献立のねらい＞ 寒さに負けない体をつくろう！

熊本県立黒石原支援学校・菊池支援学校

| 日   | 献立名            | 牛乳  | 赤の仲間<br>血や肉になる                     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる              | 緑の仲間<br>体の調子を整える                         | たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---|----------------|---|------------------------------------|-------------------------------|--|----------------------|
| 2月  | ごはん            |    |                                    | こめ,ビタミンきょうかまい                 |  | 624 kcal             |
|   | だいこんみそ汁        |   | わかめ,みそ,いりこ                         |                               | えのきたけ,だいこん,はくさい,ねぎ                       | 21.6 g               |
|   | ちくわいそべ天        |   | ぎょにく,あおさ                           | あぶら,でんぶん,さとう,こむぎこ             |  | 20.8 g               |
|   | れんこんきんぴら       |   | ぎゅうにく,ぎょにく                         | あぶら,ごまあぶら,さとう,でんぶん            | にんじん,ビーマン,れんこん                           | 1.6 g                |
| <b>節分こんだて</b>   |                |   |                                    |                               |  |                      |
| 3火  | てまきずし          |    | のり                                 | こめ,ビタミンきょうかまい,さとう             |  | 643 kcal             |
|   | いわしつみれ汁        |   | いわしあつあげ,みそ,いりこ                     |                               | はくさい,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,しょうが               | 27.9 g               |
|   | ぐ(ツナマヨ・たまご)    |   | ツナ,たまご,ぎょにく,だいす                    | あぶら,さとう,でんぶん                  | たまねぎ                                     | 18.5 g               |
|   | どうにゅうムース       |   | どうにゅう                              | こなあめ,みずあめ,さとう                 |  | 2.7 g                |
| 4水  | ナン             |    |                                    | こむぎこ,あぶら,さとう                  |  | 647 kcal             |
|   | バターチキンカレー      |   | とりにく,ヨーグルト,しろいんげん,だいす,チーズ,こんぶ,ぶたにく | じゃがいも,バター,クリーム,こむぎこ,さとう,はちみつ  | たまねぎ,にんじん,トマト,しょうが,にんにく,りんご,バナナ          | 25.2 g               |
|   | あっさりサラダ        |   |                                    | ごまあぶら                         | キャベツ,にんじん,きゅうり                           | 31.8 g               |
|   |                |   |                                    |                               |  | 3.3 g                |
| 5木  | ごはん            |    |                                    | こめ,ビタミンきょうかまい                 |  | 623 kcal             |
|   | みそおでん          |   | とりにく,あつあげ,ぎょにく,こんぶ,いわしづし,あじぶし,みそ   | さといも,さとう,でんぶん,あぶら             | にんじん,だいこん,こんにゃく                          | 25.3 g               |
|   | キャベツときさみのゴマヨ和え |   | とりにく                               | ごまあぶら                         | キャベツ,にんじん                                | 14.5 g               |
|   |                |   |                                    |                               |  | 1.7 g                |
| 6金  | ごはん            |   |                                    | こめ,ビタミンきょうかまい                 |  | 656 kcal             |
|   | どうにゅう汁         |   | とりにく,ぶたにく,みそ,とうにゅう                 | ごまあぶら,パンこ,こむぎこ,さとう            | はくさい,にんじん,こまつな,しらたき,ごぼう,しょうが,たまねぎ        | 30.2 g               |
|   | ホイコーロー         |   | あつあげ,ぶたにく,みそ                       | ごまあぶら,さとう                     | たけのこ,キャベツ,ビーマン,にんじん,しょうが,にんにく            | 24.7 g               |
|   |                |   |                                    |                               |  | 2.4 g                |
| 7月  | ごはん            |  |                                    | こめ,ビタミンきょうかまい                 |  | 612 kcal             |
|   | すまし汁           |   | どうふ,かつおぶし,こんぶ                      |                               | たまねぎ,にんじん,だいこん,えのきたけ,こねぎ                 | 25.5 g               |
|   | さばのみそ煮         |   | さば,みそ                              | さとう,こめこ                       |  | 13.1 g               |
|   | やさいのあまざ和え      |   |                                    | さとう                           | キャベツ,ほうれんそう,にんじん                         | 2.1 g                |
| <b>北海道の味迷り☆「ぶたとん」と「とさんご汁」の予定です☆</b>                       |                |   |                                    |                               |  |                      |
| 10火   | セルフぶたとん        |  | ぶたにく                               | こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい,あぶら,さとう      | こまつな,たまねぎ,ねぎ,グリンピース,にんにく                 | 636 kcal             |
|   | とさんご汁          |   | いりこ,みそ                             | じゃがいも,ごまあぶら,バター               | たまねぎ,ねぎ,にんじん,しょうが                        | 25.9 g               |
|   | コーンサラダ         |   |                                    | さとう                           | どうもろこし,キャベツ,こまつな                         | 17.1 g               |
|   |                |   |                                    |                               |  | 2.2 g                |
| 12木   | オムライス          |  | とりにく,たまご                           | こめ,ビタミンきょうかまい,バター,あぶら         | たまねぎ,にんじん,グリンピース,トマト                     | 674 kcal             |
|   | コンソメスープ        |   | ベーコン                               |                               | にんじん,たまねぎ,はくさい,バセリ                       | 26.5 g               |
|   | にんじんサラダ        |   | ツナ                                 | ごまあぶら                         | にんじん,きゅうり                                | 24.1 g               |
|   | チョコプリン         |   | ゼラチン                               | さとう,カカオ                       |  | 2.9 g                |
| 13金   | ごはん            |  |                                    | こめ,ビタミンきょうかまい                 |  | 666 kcal             |
|   | はくさいみそ汁        |   | どうふ,いりこ,みそ                         | あぶらあげ                         | はくさい,こまつな,ねぎ                             | 29.0 g               |
|   | 魚とレバーのあまからいため  |   | レバー,だいす,たら                         | あぶら,さとう,コーンフラワー,こめこ,こむぎこ,でんぶん | ビーマン,にんにく                                | 25.3 g               |
|   | だいこんサラダ        |   | わかめ,こんぶ,ふのり,とさかのり,まふのり             |                               | だいこん                                     | 2.4 g                |
| 16月   | ごはん            |  |                                    | こめ,ビタミンきょうかまい                 |  | 622 kcal             |
|   | もやしスープ         |   | とりにく,わかめ                           |                               | にんじん,もやし,だいこん                            | 24.2 g               |
|   | ぶた肉とはるさめのいためもの |   | ぶたにく                               | はるさめ,さとう,あぶら                  | たまねぎ,にんじん,こまつな,しうが,にんにく,しいたけ             | 16.4 g               |
|   |                |   |                                    |                               |  | 1.4 g                |
| 17火   | まごはん           |  |                                    | こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい              |  | 619 kcal             |
|   | 魚そうめん汁         |   | ぎょにく                               | ごまあぶら,でんぶん,さとう,みずあめ           | もやし,にんじん,だいこん,こまつな,しいたけ                  | 18.8 g               |
|   | ぶりフライ          |   | ぶり                                 | あぶら,パンこ                       | キャベツ                                     | 15.9 g               |
|   | キャベツのごます和え     |   |                                    | すりごま,さとう                      | キャベツ,ほうれんそう,にんじん                         | 2.2 g                |
| 18水   | コッペパン          |  |                                    | コッペパン                         |  | 672 kcal             |
|   | ラビオリスープ        |   | ベーコン,とりにく,ぶたにく                     | こむぎこ,パンこ,あぶら                  | にんじん,ほうれんそう,たまねぎ,とうもろこし,バセリ              | 26.5 g               |
|   | スラッピージョー       |   | ぎゅうにく,ぶたにく,レバー,だいす                 | パンこ,あぶら,さとう                   | たまねぎ,にんじん,にんにく,トマト                       | 23.6 g               |
|   |                |   |                                    |                               |  | 2.3 g                |
| <b>ふるさとくまさんテーの宇城地域の郷土料理「びりんめし」を作り、特産のにらを使った「しらたま汁」です♪</b> |                |   |                                    |                               |  |                      |
| 19木   | びりんめし          |  | とうふ,とりにく                           | こめ,ビタミンきょうかまい,さとう,あぶら         | きりぼし,だいこん,にんじん,しょうが                      | 616 kcal             |
|   | しらたま汁          |   | みそ,いりこ                             | じらたまもち,あぶらあげ                  | こんにゃく,だいこん,にんじん,しいたけ,ねぎ                  | 24.3 g               |
|   | あつやきたまご        |   | たまご                                | あぶら,さとう                       |  | 19.2 g               |
|   |                |   |                                    |                               |  | 2.6 g                |
| 20金   | ハヤシライス         |  | ぶたにく                               | こめ,ビタミンきょうかまい,あぶら             | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,グリンピース,トマト     | 703 kcal             |
|   | じゃこ豆サラダ        |   | だいす,しらすぼし                          |                               | キャベツ,きゅうり,ほうれんそう                         | 24.7 g               |
|   | のむヨーグルト        |   |                                    | ヨーグルト,さとう                     |  | 20.5 g               |
|   |                |   |                                    |                               |  | 2.2 g                |
| 24火   | まごはん           |  |                                    | こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい              |  | 633 kcal             |
|   | 肉だんごスープ        |   | とりにく                               | はるさめ,パンこ,でんぶん,さとう             | にんじん,キャベツ,ねぎ,しょうが,たまねぎ                   | 26.5 g               |
|   | いわしフライ         |   | いわしだいす                             | あぶら,パンこ,こむぎこ                  |  | 18.5 g               |
|   | はくさいのおかかねーず和え  |   | かつおぶし                              | あぶら,さとう,すりごま                  | はくさい,ほうれんそう                              | 1.8 g                |
| 25水   | ミルクパン          |  |                                    | ミルクパン                         |  | 716 kcal             |
|   | パリパリやきそば       |   | ぶたにく,かまぼこ                          | こむぎこ,あぶら,ごまあぶら,かたくりこ          | しょうが,たけのこ,もやし,キャベツ,とうもろこし,さくらげ,にんじん,たまねぎ | 25.6 g               |
|   | ゆかり和え          |   |                                    |                               | にんじん,キャベツ,こまつな,あかじそ                      | 26.7 g               |
|   |                |   |                                    |                               |  | 2.4 g                |
| 26木   | ごはん            |  |                                    | こめ,ビタミンきょうかまい                 |  | 621 kcal             |
|   | どうふとたまごのふわふわ煮  |   | とうふ,ぶたにく,たまご                       | あぶら,ごまあぶら,かたくりこ               | にんじん,こまつな,たまねぎ,しょうが,にんにく,さくらげ            | 28.4 g               |
|   | いそのか和え         |   | のり                                 | さとう                           | にんじん,ほうれんそう,もやし,しらたき,しょうが                | 20.4 g               |
|   |                |   |                                    |                               |  | 1.8 g                |
| 27金   | ごはん            |  |                                    | こめ,ビタミンきょうかまい                 |  | 633 kcal             |
|   | ワンタンスープ        |   |                                    | こむぎこ                          | はくさい,たまねぎ,にんじん,ねぎ,しょうが,さくらげ              | 28.7 g               |
|   | タンドリーチキン       |   | とりにく,ヨーグルト                         | さとう                           | にんにく,トマト                                 | 21.8 g               |
|   | おんやさいサラダ       |   |                                    | あぶら                           | ブロッコリー,カリフラワー,にんじん,どうもろこし                | 2.4 g                |

# 2月 こんだてイラスト

＜今月の献立のねらい＞  
寒さに負けない体をつくろう！



| 月   | 火   | 水   | 木   | 金   |
|---|---|---|---|---|
| 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
|                    |    |    |    |    |
| 9   | 10 北海道味巡り   | 11 建国記念の日   | 12  | 13  |
|                  |  |   |  |  |
| 16  | 17  | 18  | 19 ふるさとくまさんデー   | 20  |
|                  |  |  |  |  |
| 23  | 24  | 25  | 26  | 27  |
| <b>天皇誕生日</b><br> |  |  |  |  |

## 「節分」になぜ食べるの？

★いわし  
節分には、いわしを飾る風習「柊鯛(ヒイラギイワシ)」や、いわしを食べる風習があります。柊鯛とは、節分の際、焼いたいわしの頭にヒイラギの枝を刺したもので玄関に飾る風習のことです。いわしを焼くときにでる煙と強い臭いで邪気を追い払い、尖ったヒイラギで鬼の眼を刺すという魔除け・厄払いの意味があるといわれています。また、いわしを食べて体の中の邪気を追い払うという理由もあるようです。

★まめ  
福豆を食べることで、体内に福を取り込んで「新たな年を無病息災で過ごせますように」と願いがこめられています。

