




令和7年

# 2月 給食こんだて表

香春町学校給食センター

毎月19日は  
食育の日

日	曜	こんだて			おもな食品			ひとくちメモ	
		行事・お知らせ	主食など	おかず	牛乳	黄色の食品 熱や力のもとになる	赤色の食品 血や肉や骨になる		緑色の食品 体の調子をととのえる
3	月	行事食 ★対応食★ (卵)	酢飯	たこ団子のすまし汁 手巻き用卵焼き ツナサラダ (福豆、手巻きのり)	米 砂糖 春雨	米 砂糖 ノイック マヨネーズ	牛乳 卵 ツナ タコ 大豆 のり	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜 えのき	<b>2月3日は 立春です☆</b> 立春とは、冬から春へと季節が変わる日を意味しています。曆の上では春ですが、寒さはまだまだ続きます。手洗い・うがいを忘れず、栄養をたっぷりとって病気に負けないからだをつくりましょう。  <b>☆3日 行事食・節分</b> 2日は節分です。節分とい
4	火		七分つきごはん	じゃが豚キムチの煮物 磯辺和え 納豆	七分つきごはん 砂糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 豚肉 のり 納豆	人参 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 小松菜 キャベツ もやし		
5	水		ミルクロールパン	白いんげんのポターージュ ホキ天玉揚げ ブロッコリーのマヨネーズ和え	ミルクロールパン じゃがいも マーガリン ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ホキ 鶏肉 豆乳 いんげん豆	ブロッコリー とうもろこし 人参 玉ねぎ 小松菜		
6	木		ごはん	豚汁 まわかめのきんぴら (後期のみ) いわし梅煮	米 ごま 砂糖 ごま油 里芋	牛乳 いわし 牛肉 豚肉 まわかめ 豆腐 みそ	ごぼう こんにゃく いんげん 大根 人参 白菜 ねぎ		
7	金		ごはん	おでん あさりと野菜のごまドレッシングあえ (小魚佃煮)	米 砂糖 ごま サラダ油 里芋	牛乳 あさり 白す干 角天ぷら 厚揚げ 昆布	小松菜 もやし こんにゃく 人参 大根		
10	月	世界の料理 アメリカ	ジャンバラヤ	ポトフ アメリカンサラダ	米 砂糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 ウィナー 大豆 鶏肉	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー		
11	火	建国記念の日							
12	水	★対応食★ (乳)	ミルクねじりパン	クラムチャウダー ごぼうサラダ (後期のみ) 照焼き丼ソテーキ	ミルクロールパン ごま ノイック マヨネーズ じゃがいも	牛乳 鶏肉 ツナ あさり チーズ 牛乳	ごぼう きゅうり 玉ねぎ 人参 グリンピース		
13	木		ごはん	ごぼう団子のスープ たら甘辛揚げ 白菜のゆず和え	米 砂糖	牛乳 たら	白菜 人参 ゆず 玉ねぎ 小松菜 もやし ごぼう		
14	金		ごはん	オニオンスープ ハンバーグきのこソース チョコプリン	米 砂糖 マーガリン サラダ油	牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ しめじ マッシュルーム パセリ 人参		
17	月		ごはん	大豆の五目煮 さばゆずみそ煮 小松菜のごまあえ	米 ごま 砂糖 サラダ油	牛乳 さば 鶏肉 大豆 角天ぷら 昆布	小松菜 もやし ごぼう 人参 れんこん こんにゃく いんげん		
18	火		ごはん	冬野菜のみそ汁 焼肉風炒め (みかんゼリー)	米 サラダ油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 高野豆腐 みそ	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 白菜 大根 しめじ ねぎ		
19	水		ライ麦パン	ひよこ豆のキーマカレー フレンチアーモンドサラダ (後期のみ) オムレツ	ライ麦食パン サラダ油 アーモンド 砂糖 じゃがいも	牛乳 大豆 ひよこ豆 鶏肉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ にんにく レーズン		
20	木	郷土料理 長崎県	ごはん	貝雑煮 アジフライ 浦上そば	米 砂糖 ごま油 ごま 白玉もち 里芋	牛乳 あじ 豚肉 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ 昆布	ごぼう こんにゃく もやし 人参 大根 白菜 しいたけ	<b>☆20日 郷土料理・長崎県</b> <b>貝雑煮</b> は、島原地方でお正月に食べられるお雑煮です。江戸時代の初期に起こった、「島原・大草一揆」の際に、海や山のいろいろな材料を集めて雑煮を作り、栄養をとりながら戦ったのが始まりといわれています。 <b>浦上そば</b> は、浦上地区でキリスト教を普及していた宣教師が当時、肉を食べる習慣がなかった信徒たちに「健康にいい食べ物」として豚肉をたばさせようとして作られたのが始まりといわれています。	
21	金		麦ごはん	もずくのすまし汁 鶏のから揚げ 切干大根の中華和え	米 でんぷん 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 ツナ もずく かまぼこ	にんにく しょうが 切干大根 きゅうり 玉ねぎ ねぎ 人参		
24	月	振替休日							
25	火		ごはん	ちゃんこ鍋 芽芽玄米りつくね きゅうりとわかめの酢の物	米 ごま 砂糖 マロニー	牛乳 わかめ 白す干 鶏肉 豆腐	きゅうり 白菜 人参 大根 しいたけ 小松菜		
26	水		減量パン	肉うどん 春巻き ナムル	パン 小麦粉 砂糖 乾めん ごま 小麦粉	牛乳 牛肉 かまぼこ	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ ねぎ		
27	木		麦ごはん	マーボー豆腐 シュウマイ②/③ ブロッコリーの梅おかかあえ	米 砂糖 ごま油 でんぷん	牛乳 かつおぶし 豚肉 豆腐	ブロッコリー 梅 たけのこ 玉ねぎ 人参 きくらげ ねぎ にんにく しょうが		
28	金		キムチごはん	さつまい ツナと野菜の和風和え	米 砂糖 ごま油 ごま サラダ油 さつまいも	牛乳 ツナ 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	しょうが 人参 小松菜 ごぼう キャベツ 大根 ねぎ こんにゃく		

材料の都合により献立が変わることがあります。 ※ ( ) の中の食材は、小袋で別つけです。