

2025年

# 2月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

曜日	月	火	水	木	金
献立名	3) ⑤節分手巻きずし ④りんかけ大豆 ①ちらし寿司 ③あおさのすまし汁	4) ④ごま和え ①麦ごはん ③かぼちゃのそぼろあんかけ丼	5) ★ヨーグルト★ ④ふだん草のごまドレッシング和え ①麦ごはん ③揚げたらの醤油汁	6) ④高野そぼろ ①少なめ麦ごはん ③煮込みうどん	7) ⑤カルフィッシュ ④五目きんぴら ①わかめごはん ③じゃがいものそぼろ煮
小	606	643	626	642	633
中	754	799	771	804	813
エネルギー(kcal)	28.1	27.8	27.4	30.3	26.5
たんぱく質(g)	33.6	33.5	32.6	37.0	34.4
主に体を作る食品	①とりにく さつまあげ たまご ②ぎゅうにゅう ③とうら あおさ ④だいず ⑤のり	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず	②ぎゅうにゅう ③たら とりにく とうふ ⑤ヨーグルト	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ さつまあげ ④ぶたにく だいず こうや とうら	①わかめ ②ぎゅうにゅう ③とりにく だいず ④ぶたにく さつまあげ あぶらあげ ⑤カルフィッシュ(いわし)
主に体の調子を整える食品	①こんにやく きぬさや しいたけ ①③にんじん ③だけのこ えのきだけ	③しょうが かぼちゃ たまねぎ とうもろこし しいたけ ③④にんじん ④ほうれんそう もやし はくさい	③だいこん しめじ こまつな ③④にんじん ④ふだん草	③しいたけ たまねぎ こまつな はくさい ③④にんじん ④しょうが グリーンピース	③しょうが しめじ こまつな ③④こんにやく にんじん ④しいたけ こほうパパイア グリーンピース
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ごま ごまあぶら ①④さとう ④かたくりこ	①こめ むぎ ③かたくりこ ③④さとう ④ごま	①こめ むぎ ③あぶら ④ごまドレッシング	①こめ むぎ ③うどん ④さとう あぶら	①こめ むぎ ③じゃがいも かたくりこ ④さとう あぶら ④ごま
ひとくちメモ	昨日、2月2日は、節分でした。今年の恵方(方角)は、「西南西や西」でした。決められた方角を向いて恵方巻を食べるには、「何事も恵方に向かって行えば吉がもたらされる」という考えに基づいています。ちらし寿司を手巻きずしで巻いて1年の幸せを祈りながら食べてください。	令和6年度かごしまのく食>推進事業の一環として、「かぼちゃ」を使った献立を考えました。かぼちゃは、龍郷産のものを龍郷町役場や、JAの方のご協力で、給食で使う分を準備していただきました。	ふだん草は冬が旬の野菜です。葉は50~60センチメートルほどに大きく育ち、次々と絶え間なく生えてくるので、不断草と呼ばれるようになりました。	節分の豆まきで使う大豆は、多くの食べ物に変えます。その一つが高野豆腐です。寒い冬の夜、うっかり豆腐を外に出せばなしにしていたら、凍ってスカスカになったけど、煮て食べたらおいしく、保存もきくということで、この製法が広まったと言われています。	じゃがいもの原材地は南米のアンデス高地です。低温でも良く育ち、短期間で多く収穫できるので、16世紀の初めにスペイン人によってヨーロッパへ伝わると、またたく間に世界中に広がっていきました。
献立名	10) ★餅クリームアイス★ ④ドライカレー ①麦ごはん ③ABCスープ	11) 建国記念の日	12) ★鶏の香草パン粉焼き★ ⑤カラフルソー ①トマトライス ③オニオンスープ	13) ★④キャラメルポテト★ ①麦ごはん ③親子丼	14) ④チョコケーキ ①大根と豚の角煮炒飯 ③キャベツスープ
エネルギー(kcal)	714	864	668	700	715
たんぱく質(g)	44.3	53.8	26.7	25.6	21.5
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぶたにく だいず チーズ		②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④とりにく	②④ぎゅうにゅう ③とりにく たまご かまぼこ	①ぶたにく ①④たまご ②④ぎゅうにゅう
主に体の調子を整える食品	③キャベツ パセリ ③④にんじん たまねぎ ④しょうが にんにく えだまめ		①パセリ ③たまねぎ にんじん こまつな ⑤パプリカ プロッコリー	③にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	①だいこん ねぎ しょうが ③たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③マカロニ ④パンこ さとう あぶら ⑤もちクリームアイス(乳)		①こめ ③あぶら ④パンこ ④⑤オリーブオイル	①こめ むぎ ③かたくりこ ③④あぶら さとう ④さつまいも パター アーモンド	①こめ むぎ ごまあぶら ①④さとう ④こむぎこ あぶら チョコチップ
ひとくちメモ	12月に中学3年生にもう一度食べたい給食を聞くと、「餅クリームアイスを食べられていないので、食べたいです!」と書かれていました。調べてみると、龍南中の3年生は、給食を食べていない日に出していたみたいです。今日は、その熱い思いに添って給食に出しました。		アンコール献立で「鶏の香草パン粉焼き」は、全体の7位でした。毎年上位に選ばれている人気のメニューです。香草というのは料理の香りづけに使われる緑色の葉をもつ草や茎の柔らかい植物をさします。	卵のサイズは、重さで6種類に分けてありますが、黄身の大きさは、さほど変わらず、大きい卵ほど白身の量が多いそうです。黄身に白身にも体を作るたんぱく質が多く含まれています。	令和6年度かごしまのく食>推進事業の一環として、「大根」を使った献立を考えました。大根は、浦に住んでいる再田さんが準備してくださいました。龍郷町で出来た食材を味わってください。

## おはし、上手に持てるようになりたいな!

日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。学校の給食でもほとんどが「おはしでの食事」です。年度の終わり、みんなのはし使いが上手になるように、お互いに持ち方を見てあげ、注意し合って食べてみませんか。

自分の手の長さに合った  
はしを選ぼう

はしの長さ  
手のひらの長さ  
+  
3cmくらい

①

上のはしをえんぴつ持ちします。そのまま何回か上下に動かしてみましよう。

②

下のはしを親指の根もとに通して挟みます。

③

下のはしは動かさず、上のはしだけ①のときのように動かします。正しく持っていると、はしの先が×にならず、カチカチ合わさります。

正しくはしを持とう

- 小学校1~4年生 18cm
- 小学校5~6年生 19.5cm
- 中学生・教職員 21cm

2025年

# 2月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

	月	火	水	木	金					
献立名	17) ⑤④とっとチーズ ④元気納豆 ①麦ごはん ③豚汁	18) ④春雨の酢の物 ①麦ごはん ③麻婆豆腐	19) ★⑥チョコクレープ★ ④わかめの香味炒め ①麦ごはん ③キムチ鍋	20) ④チキンドリア ①サフランライス ③オカクとじゃが芋のスープ	21) ④きびなごのカリカリフライ ①切干大根の炊き込みご飯 ★③肉じゃが★					
エネルギー(kcal)	618	860	630	794	646	779	626	760	716	867
たんぱく質(g)	27.4	25.1	25.6	30.7	27.8	33.2	51.7	63.3	37.4	45.3
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③あつあげ ③④ぶたにく みそ ④だいす ⑤④とっとチーズ (いりこ、チーズ)	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいす とうふ みそ ④わかめ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく みそ とうふ ④わかめ しらすほし かつおぶし	②④ぎゅうにゅう ③ウインナー ④とり ①く チーズ なまクリーム	①とりにく あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④きびなご					
主に体の調子を整える食品	③にんにく だいこん ごぼう こんにゃく ③④ねぎ しょうが	③にんにく しょうが ぶかねぎ たまねぎ だけのこ しいたけ には ③④にんにく ④きゅうり	③にんにく だいこん もやし はくさい ぶかねぎ ③④にんにく	③キャベツ ほうれんそう ③④にんにく たまねぎ ④しめじ パセリ にんにく	①きりほしだいこん ごぼう えだまめ ①③にんにく ③いとこんにゃく たまねぎ こまつな					
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③さといも ④さとう こま こまあぶら	①こめ むぎ ③あぶら ごまあぶら かつくりこ ③④さとう ④こま	①こめ むぎ ③④あぶら ④さとう ⑤チョコクレープ	①こめ ③じゃがいも ④あぶら パターパンこ	①こめ むぎ ①③④あぶら ③④じゃがいも さとう					
ひとくちメモ	納豆は好きですか。納豆は大豆を納豆菌で発酵させた食べ物で、ぜひ子どものうちに食べ慣れて、好きになってもらいたい食品のひとつです。今日は、茹でた大豆や豚ひき肉と一緒に炒めてあります。	「いただきます」「ごちそうさま」をしっかりと覚えていますか？しっかりと覚えていますか？「いただきます」は、お肉やお魚の命を頂いていることへの感謝の気持ちを込めて。「ごちそうさま」は、作ってくれた人などに対してお礼の気持ちを込めて言います。	キムチは、朝鮮の漬物のことです。材料は、40〜50種類も入っています。キムチに含まれる、唐辛子の辛み成分は、カプサイシンと言います。今日は、たくあんと一緒に炊きあがったごはんに入れて配膳しています。	ドリアはごはんの上にホワイトソースをかけてオーブンで焼いた料理のことです。サフランライスとドリアは別々に給食では出しますが、ごはんの上にかけて食べてください。	きびなごは、鹿児島県の郷土料理には、かかせない小魚です。薩摩川内市にある甑島で多く獲られています。カルシウムたっぷりのお魚です。					
献立名	天皇誕生日 振替休日									
献立名	24) ④ロコモコ丼 ①麦ごはん ③いーの作ったヲトイ	25) ④ロコモコ丼 ①麦ごはん ③いーの作ったヲトイ	26) ④チョコロス ①バエリア風ライス ③ミネストローネ	27) ④スモークターキーレグ ⑤海藻サラダ ①麦ごはん ③ミッキースープ	28) ④ブロッコリーとツナのソテー ①ブーさんのはちみつトト ③ポークシチュー					
エネルギー(kcal)	695	847	685	910	640	860	602	750		
たんぱく質(g)	30.5	34.0	35.5	44.2	28.1	39.1	25.8	31.0		
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく チーズ ④たまご チキンハンバーグ	②ぎゅうにゅう ③とりにく チーズ ④たまご チキンハンバーグ	①とりにく えび いか あさり ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいす	②ぎゅうにゅう ③④とりにく ④ヨーグルト ⑤かいそう	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく チーズ スキムミルク なまクリーム ④ツナ					
主に体の調子を整える食品	③にんにく かぼちゃ にんにく なす たまねぎ ピーマン パプリカ トマト	③にんにく かぼちゃ にんにく なす たまねぎ ピーマン パプリカ トマト	①ピーマン パプリカ ①③たまねぎ にんにく ③にんにく セロリ えだまめ トマト	③にんにく たまねぎ にんにく だいこん ぶかねぎ ⑤ほうれんそう キャベツ とうもろこし	①レモン ③にんにく たまねぎ にんにく しめじ ほうれんそう りんご ④ブロッコリー とうもろこし					
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③さとう あぶら	①こめ むぎ ③さとう あぶら	①こめ むぎ ①③オリーブオイル ③じゃがいも ④チョコロス(卵)	①こめ むぎ ⑤こま さとう あぶら	①パン パター はちみつ ③あぶら じゃがいも ④オリーブオイル ノンエッグ マヨネーズ					
ひとくちメモ	今日は、いーの美味しいヲトイで、いーが作ったヲトイの登場です。ヲトイは、フランス南部「グア」地方の郷土料理です。肉と野菜の舞台は、肉で焼いた。肉料理のヲトイは、ごはんの上に、ハバーグと目玉焼きをのせて食べてください。	今日は、いーの美味しいヲトイで、いーが作ったヲトイの登場です。ヲトイは、フランス南部「グア」地方の郷土料理です。肉と野菜の舞台は、肉で焼いた。肉料理のヲトイは、ごはんの上に、ハバーグと目玉焼きをのせて食べてください。	今日は、デイズニで売っている料理で、イメージするものとして、【チョコ】をイメージする人も多いと思います。チョコは、入った糖の揚げ菓子で、星形の断面をした細長い棒状です。今日のチョコは、チョコレート味になっています。	今日は、リトルメイドのお話から、リトルの住んでいた海をイメージした海藻サラダです。日本は海に囲まれていることから、昔から色々な海藻を食べてきました。ミッキースープは、今が旬の人参や大根がいっぱい。あれ？ミッキーはどこ・・・？	今日は、くまのブーさんの大好きなはちみつで、はちみつトトを作りました。はちみつは、ミツバチが花の蜜を集めて作ったものです。ハチが蜜を集めた花や種類や時間、場所などの違いによって味や色が変わります。					

**Si, 俺たちはいつでも気をつけてたよ!**

**適塩アミーゴ!**

塩(食塩)は味付けに用いられ、主成分のナトリウムは人が生きていくうえで欠かせない栄養素の1つです。しかし、とりすぎる生活を長く続けていると、高血圧や胃がんの原因になることが知られています。これからの長い人生、塩の味を楽しみながら適切な量をとっていくにはどんなことに気をつけたらよいのでしょうか？AくんとBくんのケースで考えてみましょう。

**カップめんの場合**

AくんとBくんがカップめんを食べている様子。Aくんはスープを残し、Bくんは全部完食している。

栄養成分表示

エネルギー	340kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	13.6g
食塩相当量	4.7g
めん	2.2g
スープ	2.5g
しょうゆ	0.1g
ビタミンB1	0.31mg
カルシウム	96mg

みんなはどっち？容器に書かれた「栄養成分表示」を見れば、どちらが塩分を多くとったかすぐにわかりますね。

**しょうゆやソースは**

AくんとBくんがしょうゆやソースをかけて食べている様子。Aくんはつけて食べる、Bくんは上からかける。

日本人は、しょうゆなどの調味料から、塩分を一番とっています。しょうゆやソースを使うときには上からかけずに、小皿にとってつけて食べるようにすると、より塩分をひかえることができます。舌にあたる部分にだけちょっとつけば、味もそんなにうすく感じません。食卓に調味料のびんなどを直に置かないことも適塩のコツです。

**朝ごはんの場合**

AくんとBくんが朝ごはんを食べている様子。Aくんは主食がご飯(白飯)、Bくんは主食がパンが多い。

お米を水で炊いてつくるご飯は、塩分がじつは0(ゼロ)。パンやめんは小麦粉をこねてつくる時に食塩を使っています。ご飯を食事に上手にとり入れていきたいですね。

**野菜、果物、いも、海そう、豆を**

AくんとBくんが野菜や果物を食べている様子。Aくんはよく食べる、Bくんはあまり食べない。

野菜、果物、いも、海そう、豆類に多いカリウムは、食塩のナトリウムを体の外に出すのを助けてくれます。日本人は食塩をとりすぎている傾向があるので、カリウムの多いこうした食品を日頃から意識的に食べて体内のバランス(ナトリウム比)を整えましょう。ただ、カリウムの多いものをたくさん食べたからといって、その分、塩分の多いものをたくさんとってよいことにはなりませんのでご注意ください。