

令和7年度



# 2月こんだてよていひょう

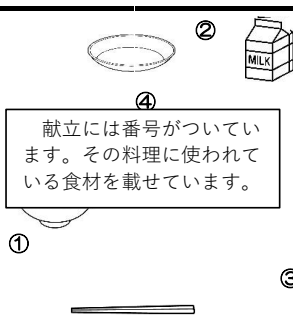


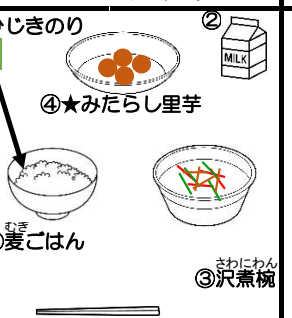



\*2月のお米は令和7年産の鹿児島県産「あきほなみ」です。貴重なお米です。残さずしっかり食べましょう。

※1月から3月までの間、献立名の前に★があるのは、中学校3年生からのリクエストメニューになります。

薩摩川内市立里学校給食センター

日(曜)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
こんだてめい					
	1 ③とりにく・あさり・とうふ 群 ④ぶたにく・たまご 2 ②ぎゅうにゅう 群 ④のり	1 ③とうふ・あぶらあげ 群 ④いわし ⑤かつお ⑥だいず 2 ②ぎゅうにゅう	1 ③ぶたにく ③ベーコン・たまご 群 ②ぎゅうにゅう	1 ③ミートボール (ぶたにく・とりにく) 群 えんどう・ガルバンゾー・レンズまめ 2 ④だいず ④かつお 群 ②ぎゅうにゅう ④ヨーグルト・チーズ	1 ③ぶたにく・みそ 群 ④ぎょうざ 2 ②ぎゅうにゅう
	3 ③にら ③④にんじん 群 ④ほうれんそう	1 ③にんじん・ほうれんそう 群 ⑤ブロッコリー・あかピーマン	1 ③にんじん ③こまつな 群 ①たけのこ・ごぼう・えだまめ ①③きくらげ ③たまねぎ 群 ④りんご	1 ③トマト ③④にんじん・パセリ 群 ④こまつな	1 ③にんじん・チンゲンサイ 群 ③ねぶかねぎ・しょうが・にんにく ③きくらげ・はくさい・もやし・たまねぎ 群 ⑤ほししいたけ ⑤キャベツ・きゅうり
	5 ①こめ・むぎ 群 ③トック ③④さとう	1 ①こめ・むぎ ④こむぎこ・でんぶ 群 ⑤さとう	1 ①こめ・もちこめ・さとう 群 ③はるさめ・でんぶ	1 ①パン ③あずき・もちむぎ 群 げんまい・あかまい・たかきび・さつまいも ③マカロニ ④じゃがいも 群 ③オリブオイル ④マヨネーズ	1 ①こめ ③ラーメン・さとう・でんぶ 群 ③ごま・ごまあぶら
	6 ③④ごまあぶら 群 ④あぶら・ごま	1 ④⑤あぶら 群	1 ①あぶら 群		
栄養価	492 kcal 21.9 g 2.4g 657 kcal 27.4 g 3.0g 801 kcal 33.1 g 3.8g	458 kcal 17.5 g 1.7g 638 kcal 23.9 g 1.7g 778 kcal 28.6 g 2.3g	521 kcal 21.7 g 2.3g 639 kcal 26.1 g 3.0g 782 kcal 31.8 g 3.7g	437 kcal 17.5 g 1.7g 638 kcal 24.5 g 2.4g 814 kcal 30.4 g 3.4g	433 kcal 17.7 g 1.7g 612 kcal 22.9 g 2.5g 770 kcal 28.0 g 3.1g
日(曜)	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
こんだてめい					
	1 ③とりにく・こうやとうふ・たまご 群 ④あぶらあげ 2 ②ぎゅうにゅう 群 ④ひじき	1 ③ぶたにく 群 ③④だいず 2 ②ぎゅうにゅう		1 ③ぶたにく・あつあげ・みそ 群 おから 2 ②ぎゅうにゅう 群 ④きびなご ③にんじん・はねぎ	1 ③ぶたにく ③とうふ 群 ④たまご 2 ②ぎゅうにゅう 群 ③わかめ ①③にんじん
	3 ③にんじん 群 ③たまねぎ・キャベツ・えだまめ ④ほししいたけ 群 ④いとこんにやく	1 ③にんにく・しょうが・ねぶかねぎ 群 ③たまねぎ・もやし・たけのこ ④きくらげ ④バナナチップ		1 ③こんにゃく・ごぼう・だいこん 群 しょうが ④にんにく	1 ①マッシュルーム・コーン・えだまめ 群 ①③たまねぎ ③えのきたけ ③ねぶかねぎ ④バナナ
	5 ①こめ 群 ③④さとう	1 ①こめ ③クイッティオ 群 ④くろざとう		1 ①こめ ③じゃがいも 群 ④はちみつ・さとう	1 ①こめ ④こむぎこ・さとう 群 ケーキミックス
	6 ③④あぶら 群 ④くるみ	1 ③あぶら・ごま 群 ④アーモンド		1 ④あぶら 群	1 ①あぶら ①④マーガリン 群 ③ごま・ごまあぶら ④アーモンド
栄養価	495 kcal 21.3 g 1.6g 655 kcal 27.0 g 2.3g 800 kcal 32.5 g 2.7g	408 kcal 18.2 g 1.7g 605 kcal 25.3 g 2.5g 766 kcal 31.6 g 3.5g		483 kcal 22.2 g 1.3g 630 kcal 27.5 g 1.7g 766 kcal 33.3 g 2.0g	536 kcal 20.1 g 2.0g 655 kcal 23.8 g 2.5g 814 kcal 28.5 g 3.2g
日(曜)	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
こんだてめい					
	1 ③ぶたにく・あつあげ 群 ②ぎゅうにゅう 群 ④わかめ	1 ③ぶたにく・だいず 群 ②ぎゅうにゅう 群 ③チーズ ④かいそう	1 ③ぶたにく・だいず・さつまあげ 群 ②ぎゅうにゅう 群 ③わかめ	1 ③とりにく・だいず 群 ②ぎゅうにゅう 群 ③スキムミルク ④ヨーグルト	1 ③ぶたにく・だいず・あつあげ 群 おから・みそ ④さば 2 ②ぎゅうにゅう
	3 ③にんじん 群 ③しょうが・いとこんにやく 群 ③たまねぎ・えだまめ ④キャベツ ③きゅうり・つぼづけ ⑤みかん	1 ③にんじん・トマト 群 ③たまねぎ・えだまめ 群 ③④にんにく ④きゅうり・コーン	1 ③にんじん・はねぎ 群 ③たまねぎ・ほししいたけ 群 ③④ごぼう	1 ③にんじん 群 ③たまねぎ・にんにく・りんご 群 ④パイン・おうとう	1 ③にんじん・はねぎ 群 ③こんにゃく・ごぼう・だいこん 群 ③④しょうが 群 ⑤だいこん
	5 ①こめ ③じゃがいも 群 ③④さとう	1 ①パン ①③④さとう 群 ③パンネマカロニ	1 ①こめ ③うどん 群 ③④さとう ④こむぎこ	1 ①こめ・むぎ ③じゃがいも 群 ④ゼリー・さとう	1 ①こめ ③じゃがいも ④⑤さとう 群 ⑥オレンジゼリー
	6 ③あぶら 群 ④ごま	1 ①アーモンド ①③マーガリン 群 ④オリブオイル	1 ③④あぶら ④くるみ・アーモンド 群 ビーナツ	1 ③あぶら 群	1 ③あぶら 群
栄養価	507 kcal 20.4 g 2.0g 650 kcal 25.4 g 2.3g 784 kcal 30.5 g 3.1g	498 kcal 19.6 g 2.2g 660 kcal 25.0 g 2.9g 806 kcal 30.0 g 3.5g	483 kcal 17.3 g 1.6g 657 kcal 22.5 g 2.2g 823 kcal 28.0 g 2.7g	490 kcal 17.0 g 1.3g 650 kcal 21.2 g 1.7g 784 kcal 24.8 g 2.2g	498 kcal 23.9 g 1.7g 654 kcal 31.5 g 2.3g 767 kcal 36.6 g 2.9g

日(曜)	献立表の見かた	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだてめい	 <p>献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。</p>	 <p>④中華ナムル ①麦ごはん ③★麻婆豆腐</p>	 <p>④★ドリアソース ⑤ミルメーク ①★ケチャップライス ③野菜スープ</p>	 <p>⑤ひじきのり ④★みだらし里芋 ①麦ごはん ③沢煮焼</p>	 <p>④切干大根の中華和え ①★キムタクごはん ③★中華コーンスープ</p>
おもに体をつくるものになる食品	1 魚・肉・卵・豆・豆製品	③ぶたにく・だいず・みそとうふ	③ベーコン・ウィンナー ④とりにく	③ぶたにく・あぶらあげ	①ぶたにく ③とりにく・たまご・とうふ
おもに体の調子を整えるものになる食品	2 牛乳・乳製品・小魚・海そう	②ぎゅうにゅう	②④ぎゅうにゅう ④スキムミルク・チーズ	②ぎゅうにゅう ⑤ひじきのり	②ぎゅうにゅう
おもにエネルギーのもとになる食品	3 緑黄色野菜(色のこい野菜)	③④にんじん	③こまつな ③④にんじん	③にんじん・はねぎ	③チンゲンサイ ③④にんじん
	4 その他の野菜・果物・きのこ類	③たまねぎ・えだまめ・にんにくしょうが・ほししいたけ ④キャベツ・もやし	③キャベツ ③④たまねぎ ④しめじ・コーン・にんにくえだまめ	③ごぼう・だいこん・はくさいほししいたけ	①はくさいキムチ・つぼつけ ③えのきたけ・きくらげ・コーン ④ほしだいこん・きゅうり
	5 こく類・いも類・さとう	①こめ・むぎ ③でんぶん ③④さとう	①こめ ④こむぎこ・パンこ ⑤ミルメーク	①こめ・むぎ ④さといも・でんぶん・さとう	①こめ・むぎ ③はるさめ ③でんぶん ④さとう
	6 油脂(油類)・種実類	③④ごまあぶら	③④あぶら ④マーガリン	④あぶら	①③あぶら ①③④ごまあぶら ④ごま
栄養価	幼稚園 エネルギー たんぱく質 塩分	457 kcal 20.9 g 1.6g	583 kcal 20.7 g 3.0g	465 kcal 13.3 g 1.8g	487 kcal 19.7 g 2.5g
	小学校 kcal g g	605 kcal 25.4 g 1.9g	690 kcal 24.5 g 3.8g	639 kcal 20.9 g 2.2g	608 kcal 24.0 g 3.2g
	中学校 kcal g g	730 kcal 30.8 g 2.4g	851 kcal 30.0 g 4.9g	752 kcal 24.6 g 2.6g	762 kcal 29.2 g 4.7g

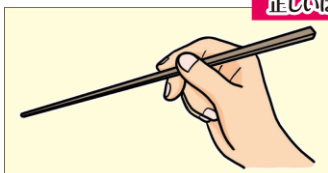
## “あること”ができると素敵に変身!

～はしの持ち方、気にしていますか～

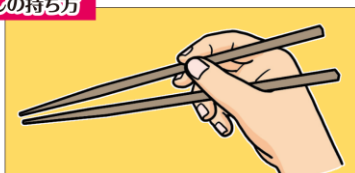
さて、その「あること」とは、  
一体、何でしょう?

それは「はしの持ち方」です。  
はしを正しく持って使えようになると、料理が上手に食べられ、食べ方も美しく大変身できます。

正しいはしの持ち方



①上のはしは、えんぴつのように持つ。



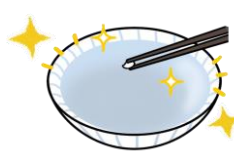
②下のはしを親指から通し、薬指の横で支える。

魚がきれいに  
食べられる!



はしを正しく持つと、はしの先が鳥のくちばしのように、細かい骨を除いたり、身を上手に分けられたりできます。食べ方がとてもきれいになりますよ。

お茶わんも  
ピカピカ!



はしを正しく持つと、茶わんについてご飯粒や小さな野菜も、ピンセットのようにつまんで口に運べます。お茶わんをきれいに使え、心もピカピカになります。

素敵な  
大人になれそう!



はしを正しく持つと、食べ方が美しくなります。周りからもきっと「素敵な人だな」と思われることでしょう。ぜひ、今から素敵に変身してみませんか。

2月の「節分」には『豆まき』をします。豆は、大きくはマメ科に属する植物のたねです。炭水化物、たんぱく質、ビタミン、無機質(ミネラル)などの栄養素をバランスよく含み、食物繊維も豊富です。若どりすると野菜のように食べられて、完熟させると長く保存もできます。昔から日本人の食生活には欠くことのできない食品でした。現在では海外からいろいろな豆も紹介され、日本の食卓をさらに豊かにしています。

### 若どりして食べる豆



はるから夏にかけて未熟な豆を早く収穫して(若どり)、さやごと食べたり、中のやわらかい豆を楽しんだりします。ビタミンなどが多くなり、豆と野菜の両方の栄養をとることができます。

## 和食の世界を豊かにする、いろいろな豆



さまざまな豆が和食の世界を豊かにしてきました。甘く煮て使うのが特徴的でしたが、近頃は、豆そのものの味を楽しむ料理も増えています。



毎日の給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。

薩摩川内市hp ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食

