



2月 献立予定表



令和7年2月
出雲崎中学校

曜日	月	火	水	木	金	
	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日	
エネルギー	929 kcal	769 kcal	877 kcal	816 kcal	788 kcal	
食塩相当量	2.4 g	2.8 g	2.4 g	2.5 g	2.3 g	
献立と配膳の図	節分献立 					
	あかの食品	牛乳, いわし, おから, チーズ, ツナ, 豆腐, 豚肉, 豆乳, 大豆	牛乳, 豚肉, 大豆, ハム	牛乳, 鶏肉, 豚肉, なた	牛乳, 大豆, ちりめんじゃこ, ツナ, のり, 豚肉, 厚揚げ, 麩	牛乳, 鮭, 大豆, ひじき, さつまあげ, 豚肉
	さいろの食品	ごはん, でんぷん, 油, 砂糖, こま, マヨネーズ	ナン, 油, じゃがいも, 砂糖, ゼリー	ごはん, でんぷん, 油, はちみつ, こま, ワンタン	ごはん, でんぷん, さつまいも, 油, 砂糖, こま, アーモンド	ごはん, マヨネーズ, 油, 砂糖, じゃがいも
	みどりの食品	きゅうり, キャベツ, 人参, 大根, こほう, ねぎ	玉ねぎ, 人参, きゅうり, キャベツ, みかん, パイン, りんご, レモン	人参, もやし, 切干大根, ほうれんそう, 小松菜, もやし, ねぎ, たけのこ	ほうれんそう, もやし, 人参, 白菜, えのきたけ, ねぎ	玉ねぎ, 人参, さやいんげん, ねぎ, えのきたけ, 大根, 小松菜
	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日	
エネルギー	782 kcal		835 kcal	817 kcal	918 kcal	
食塩相当量	2.5 g		2.6 g	2.4 g	2.5 g	
献立と配膳の図	ポンカン 	建国記念の日 	手作り紫いものムース 	手作りココアプリン 		
	あかの食品	牛乳, ツナ, ハム, ベーコン, 鶏肉	牛乳, 赤魚, 羊わかめ, さつまあげ, なた, 豚肉	牛乳, 豚レバー, 鶏肉, ハム, 鶏卵	牛乳, 豚肉, 牛肉, 豆腐, ベーコン, 豆腐, 鶏卵, チーズ	
	さいろの食品	ごはん, バター, 油, 砂糖, じゃがいも, マカロニ	ごはん, じゃがいも, 油, 砂糖, バター, 紫芋	ごはん, じゃがいも, 油, 砂糖, こま	ごはん, パン粉, じゃがいも, バター	
	みどりの食品	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, キャベツ, ほうれんそう, しめじ, ブロッコリー, ポンカン	人参, こほう, 玉ねぎ, なら, もやし, ねぎ, コーン	ねぎ, きくらげ, 人参, もやし, きゅうり, 小松菜, コーン, しいたけ	玉ねぎ, 大根, 人参, えのきたけ, しいたけ, 小松菜	
	17 日	18 日	19 日	20 日	21 日	
エネルギー	862 kcal	836 kcal	840 kcal	741 kcal	807 kcal	
食塩相当量	2.1 g	2.5 g	2.5 g	2.3 g	2.8 g	
献立と配膳の図			出雲崎小5年生が考えた出雲崎たっぷり汁物 	飲むヨーグルト 	手作りみかんゼリー 	
	あかの食品	牛乳, 豆腐, 豚肉, ハム, 鶏肉, 油揚げ, チーズ	牛乳, きなこ, いたまご, ツナ, 豚肉, 大豆	牛乳, 豚肉, ハム, かつお節, たら	飲むヨーグルト, メバル, ベーコン, おから, 豚肉, 豆腐, 油揚げ	牛乳, たまごやき, 納豆, ちくわかんもどき, 昆布, うすらたまご, ひじき
	さいろの食品	ごはん, でんぷん, 油, 砂糖, さつまいも, マヨネーズ	パン, 油, 砂糖, じゃがいも	ごはん, 砂糖, こま, マヨネーズ, じゃがいも, マカロニ	ごはん, 油, 砂糖, じゃがいも	ごはん, こま, さといも, 砂糖, ゼリー
	みどりの食品	玉ねぎ, なら, 人参, きゅうり, 大根, 白菜, こほう, ねぎ, 小松菜	キャベツ, 人参, きゅうり, ブロッコリー, トマト, はるみ	ねぎ, キャベツ, きゅうり, コーン, マッシュルーム, 白菜, 人参, 玉ねぎ, ブロッコリー	白菜, キムチ, 玉ねぎ, えだまめ, 大根, 人参, こほう, ねぎ	人参, 小松菜, たくあん, 大根, みかん
	24 日	25 日	26 日	27 日	28 日	
エネルギー		800 kcal	828 kcal	897 kcal	884 kcal	
食塩相当量		2.6 g	2.9 g	2.6 g	2.5 g	
献立と配膳の図	振替休日 				ひなまつい献立 ジョアマスケット 手作りいちごデザート 	
	あかの食品	牛乳, わかめ, 豚肉, ひじき, さつまあげ, 豆腐, おから	牛乳, 豚肉, なた, 羊わかめ, 鶏肉	牛乳, 豚肉, なた, ぎょうざ, 厚揚げ	牛乳, ぎょうざ, ハム, たまごやき, 豚肉, 厚揚げ	ジョア, たまごやき, 銀だら, ツナのり, 大豆, かつお節, 湯葉, 豚肉, かまぼこ
	さいろの食品	ごはん, 発芽玄米, こま, じゃがいも, 砂糖, パン粉, 油	めん, 油, 砂糖, さつまいも, こま	ごはん, 春雨, こま, 砂糖, 油, でんぷん	ごはん, 発芽玄米, マカロニ, マヨネーズ	
	みどりの食品	玉ねぎ, こほう, 人参, れんこん, さやいんげん, 大根, ねぎ, なめこ, 小松菜	人参, もやし, キャベツ, 小松菜, ねぎ, なら, きゅうり	きゅうり, キャベツ, 人参, ねぎ, たら, たけのこ, しいたけ, きくらげ	れんこん, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, ほうれんそう, たけのこ, えのきたけ, こほう, 小松菜	



毎月19日は
「食育の日」

令和7年2月
出雲崎中学校

<今月の給食目標> **自分の健康を考えた食事をしよう。**



がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病と関係が強い病気(生活習慣病)が日本人の死因の上位を占めています。
食事を運動、睡眠などの生活習慣を振り返って、生活習慣病を予防するために、できることを考えましょう。



生活習慣病って何?
食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

糖尿病
インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。



できそうなことから始めましょう

高血圧症
血圧が高くなる病気で自立した自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症
血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

- 目標例
- ・野菜をたくさん食べる
 - ・間食の量を今までより減らす
 - ・ゲームは1日30分までにする
 - ・朝のウォーキングをする など



- 朝ごはんは毎日食べている
- 間食は時間と量を決めている
- よくかんで食べている
- ごはんなどの穀類をしっかり食べている
- 栄養バランスに気を付けている
- 野菜料理は1日5皿以上食べている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気を付けている



どうして節分に豆をまくの?
五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。
節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか?

今月の給食は、3日に節分献立や大豆製品を多く取り入れた献立にしました。大豆をおいしく食べられるように姿を変えて提供しています。



今月の献立は、3年生卒業間近!
3年生のリクエストがたっぷりです!
3年生は、学校給食を食べる日も残りわずかとなりました。そこで、9年間親しんできた「学校給食」から、もう一度食べたいものをリクエストしてもらいました。

主食 ・揚げパン ・ごはん ・みそラーメン	主菜 ・鶏肉の唐揚げ ・ヤンニョムチキン ・ハンバーグ	副菜 ・さつまいもサラダ ・のり酢あ ・じゃがチーズ
汁物 ・豚汁 ・どさんこ汁 ・けんちん汁	デザート ・タルト ・蒸しパン ・くだもの	3月3日(月)の3年生の給食最終日には、リクエストNo.1のものを提供予定です。残りわずかな給食を味わって食べてください♪

今月の食育の日献立は、5年生が考えた出雲崎たっぷり汁物です!
総合学習の時間に、出雲崎で収穫される米や野菜、海でとれる魚について等、出雲崎の地場産物を学習しました。そこで、学習したことをもとに、自分たちで育てたお米「ながれ星」にあう出雲崎産たっぷりの一品を考えました。「親子のコンソメスープ」は、一見どうして親子なのだろうと思いますよね。ヒントは「さざえ」「たら」「たまねぎ」です。
さざえを取り入れられなかったため、貝型のマカロニで代用しました。
出雲崎たっぷり汁物をお楽しみに!