



# 2月給食だより



2026年

雲南市中央給食センター

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

## 健康に気をつけた食事をしよう



## 「まごわやさしい」食べ物

お家の食事でも食べるとういすね。

2月3日は節分です。暦の上では冬から春へと季節が変わりつつあります。

寒さが厳しい日もあるので、体調を崩さないように、健康に気をつけた食事を心がけましょう。

そこで今月の給食では、長寿の国、日本で昔から食べ続けられてきた

「まごわやさしい」食べ物を紹介していきます。「まごわやさしい」とは、

和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。

給食の中の「まごわやさしい」食べ物を探しながら、食べてみてください。

「まごわやさしい」食べ物を取り入れることで

栄養バランスの良い食事に近づきます。



ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ (豆類)	ごま (種実類)	わかめ (海藻類)	やさい (野菜類)	さかな (魚介類)	しいたけ (きのこ類)	いも (いも類)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>2</b> むぎごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ゆかり和え 「まごはやさしい」みそ汁 エネルギー (kcal) 幼 457   小 570   中 701	<b>3</b> 節分献立 むぎごはん 牛乳 いわしの天ぷら まめなサラダ さつまいもの豆乳みそ汁 エネルギー (kcal) 幼 509   小 645   中 672	<b>4</b> 立春献立 むぎごはん 牛乳 さごしのみそマヨ焼き 花畑サラダ かきたま汁 エネルギー (kcal) 幼 477   小 589   中 725	<b>5</b> むぎごはん 牛乳 ミンチカツ 大根のりマヨあえ スパイシースープ エネルギー (kcal) 幼 516   小 611   中 751	<b>6</b> むぎごはん 牛乳 鶏肉とじゃが芋のごまだれ きゃべつのおかかあえ 高野豆腐入りみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 469   小 584   中 723
<b>9</b> 三色そばろ丼 牛乳 ひじきの納豆あえ さつまい エネルギー (kcal) 幼 464   小 575   中 711	<b>10</b> むぎごはん 牛乳 いわしのピリ辛ソースかけ もやしの中華サラダ ワカメスープ エネルギー (kcal) 幼 460   小 576   中 712	<b>11</b> 建国記念の日 エネルギー (kcal) 幼 452   小 555   中 706	<b>12</b> むぎごはん 牛乳 あじのカレー焼き 青菜とひじきのサラダ ABCスープ エネルギー (kcal) 幼 476   小 597   中 714	<b>13</b> むぎごはん 牛乳 カツオカツ ごま昆布和え 大根とわかめのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 476   小 597   中 714
<b>16</b> むぎごはん 牛乳 豚キムチ ワカメサラダ はるさめスープ エネルギー (kcal) 幼 446   小 555   中 702	<b>17</b> パン 牛乳 ハンバーグのトマトソース ひじきのマリネ かぼちゃのポターージュ エネルギー (kcal) 幼 448   小 614   中 746	<b>18</b> むぎごはん 牛乳 ブリと大豆のねぎソース のりごまあえ 鶏だんご汁 エネルギー (kcal) 幼 539   小 678   中 844	<b>19</b> 雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 「まごわやさしい」さつまあげ 納豆サラダ 体ほかほか根菜みそ汁 エネルギー (kcal) 幼 480   小 595   中 740	<b>20</b> ポークカレーライス 牛乳 れんこん入りメンチカツ カラフルサラダ エネルギー (kcal) 幼 562   小 679   中 841
<b>23</b> 天皇誕生日 エネルギー (kcal) 幼 470   小 588   中 727	<b>24</b> むぎごはん 牛乳 とり肉のケチャップ炒め グリーンサラダ コンソメスープ エネルギー (kcal) 幼 470   小 588   中 727	<b>25</b> むぎごはん 牛乳 さごしのおろしだれ ひじきのごまサラダ 根菜汁 エネルギー (kcal) 幼 460   小 571   中 704	<b>26</b> カレーうどん 牛乳 ホキのから揚げ だいこんサラダ 豆乳プリンタルト エネルギー (kcal) 幼 439   小 574   中 711	<b>27</b> むぎごはん 牛乳 とり肉とさつま芋の揚げ煮 こんにやくサラダ 「まごはやさしい」みそ汁 エネルギー (kcal) 幼 538   小 677   中 844

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

### 今月の地元食材

こめ、ぎゅうにゅう  
だいこん、はくさい、こまつな  
にんじん、きゃべつ、さといも  
たまねぎ、にんにく、ねぎ  
ほうれんそう、たまご

## 雲南☆まいもんの日

「まごわやさしいさつまあげ」は、その名のとおり、「まごわやさしい」食べ物が入っています。探してみてくださいね。

また、「体ほかほか根菜みそ汁」には、すりおろした生姜を入れて、体の中からあたたまるみそ汁です。生姜の香りにも注目していただきましょう。

### 「まごわやさしいさつまあげ」に入っている食べ物

- 「ま」：大豆
- 「ご」：ごま
- 「わ」：ひじき
- 「や」：にんじん、コーン
- 「さ」：とびうお
- 「し」：しいたけ
- 「い」：さつまいも

令和7年度 2月 給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市中央学校給食センター

日	献立	赤 (血や肉となるもの)		黄 (力や体温となるもの)		緑 (体の調子を整えるもの)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
2 (月)	むぎごはん			米 麦			
	ぶた肉のしょうが焼き	豚肉			油		玉ねぎ しょうが
	ゆかり和え	出雲のちくわ				人参 ほうれん草 しそ	キャベツ
	「まごはやさしい」みそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも	ごま	人参	大根 干し椎茸
3 (火)	むぎごはん			米 麦			
	いわしの天ぷら	いわしの天ぷら			油		
	まめなサラダ	大豆 ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ほうれん草	キャベツ えだまめ
	さつまいもの豆乳みそ汁	豆腐 豆乳 みそ	煮干しだし	さつまいも		人参	白菜 根深ねぎ
4 (水)	むぎごはん			米 麦			
	さごしのみそマヨ焼き	さごし 白みそ			ノンエッグマヨネーズ		
	花畑サラダ	ツナフレーク かつおぶし		三温糖	オリーブ油	人参 ブロッコリー 菜の花	キャベツ コーン
	かきたま汁	豆腐 うす切りかまぼこ たまご	煮干しだし	片栗粉		人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ 白菜
5 (木)	むぎごはん			米 麦			
	ミンチカツ	ポーク&チキンミンチカツ			油		
	大根のりマヨあえ	チキンささみ	もみのり	三温糖	ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草	大根 キャベツ
	スパイススープ	鶏肉		じゃがいも カレー粉 チキンスープ	油	人参 小松菜	玉ねぎ
6 (金)	むぎごはん			米 麦			
	鶏肉とじゃが芋のごまだれ	鶏肉 みそ		じゃがいも 三温糖	ごま 油		
	きゃべつのおかかあえ	出雲のちくわ かつおぶし		三温糖		ほうれん草	キャベツ
	高野豆腐入りみそ汁	高野豆腐 みそ	煮干しだし			人参	玉ねぎ 白菜 根深ねぎ
9 (月)	むぎごはん			米 麦			
	3色そぼろ丼の具	鶏肉 いりたまご		三温糖	油	いんげん	しょうが
	ひじきの納豆あえ	納豆 かつおぶし	芽ひじき	三温糖		小松菜	大根 キャベツ
	さつまい	豚肉 豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	さつまいも		人参	白菜 こんにゃく
10 (火)	むぎごはん			米 麦			
	いわしのピリ辛ソースかけ	いわし トウバンジャン		片栗粉 三温糖	油	カラビーマン	にんにく
	もやしの中華サラダ	ツナフレーク		三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	もやし キャベツ
	ワカメスープ	豚肉	わかめ	中華スープ チキンスープ	油	人参	大根 白菜
12 (木)	むぎごはん			米 麦			
	あじのカレー焼き	あじ		カレー粉	ノンエッグマヨネーズ		
	青菜とひじきのサラダ	チキンささみ	芽ひじき	三温糖	オリーブ油	小松菜 ほうれん草 人参	キャベツ
	A B C スープ	鶏肉		じゃがいも マカロニ チキンスープ	油	人参 いんげん	玉ねぎ 白菜 コーン
13 (金)	むぎごはん			米 麦			
	カツオカツ	カツオカツ			油		
	ごま昆布和え		塩ふき昆布	三温糖	ごま	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ
	大根とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	里芋		人参	大根 白菜
16 (月)	むぎごはん			米 麦			
	豚キムチ	豚肉			ごま油		しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ 根深ねぎ
	ワカメサラダ	ツナフレーク	わかめ	三温糖	ごま油	ほうれん草	キャベツ もやし
	はるさめスープ	鶏肉		はるさめ チキンスープ 中華スープ	油	人参 大根葉	玉ねぎ 大根
17 (火)	パン			パン			
	ハンバーグのトマトソース	FMハンバーグ		三温糖 中濃ソースAF 片栗粉		トマトケチャップ	玉ねぎ
	ひじきのマリネ	チキンささみ	芽ひじき 角切チーズ	三温糖	オリーブ油	人参 ブロッコリー	キャベツ
	かぼちゃのポタージュ	鶏肉 大豆 豆乳		チキンスープ 片栗粉	油 シチュールウ	かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ えだまめ
18 (水)	むぎごはん			米 麦			
	ブリと大豆のねぎソース	ブリ 大豆		片栗粉 三温糖	油	ねぎ	
	のりごまあえ		もみのり	三温糖	ごま	小松菜 ほうれん草	キャベツ コーン
	鶏だんご汁	鶏肉団子 みそ	煮干しだし			人参	大根 白菜 根深ねぎ
19 (木)	むぎごはん			米 麦			
	まごわやさしいさつまあげ	とびうお(すり身) 大豆	芽ひじき	さつまいも 片栗粉	ごま 油	人参	干し椎茸 コーン
	納豆サラダ	納豆 チキンささみ みそ			ノンエッグマヨネーズ	小松菜 ほうれん草	キャベツ
	体ばかばか根菜みそ汁	うす揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参	大根 かぶ こんにゃく しょうが 根深ねぎ
20 (金)	むぎごはん			米 麦			
	ポークカレー	豚肉 大豆		カレー粉 じゃがいも チキンスープ 中濃ソースAF	油 カレールウ	人参 トマト缶	玉ねぎ にんにく
	れんこん入りメンチカツ	れんこん挽肉合わせ揚げ			油		
	カラフルサラダ	チキンささみ		三温糖	オリーブ油	カラビーマン 小松菜 ほうれん草	キャベツ コーン
24 (火)	むぎごはん			米 麦			
	とり肉のケチャップ炒め	鶏肉		中濃ソースAF 三温糖	油	トマト缶 トマトケチャップ	にんにく 玉ねぎ
	グリーンサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ほうれん草 ブロッコリー	キャベツ コーン
	コンソメスープ	鶏肉		じゃがいも チキンスープ	油	人参	玉ねぎ かぶ 白菜 根深ねぎ
25 (水)	むぎごはん			米 麦			
	さごしのおろしだれ	さごし		三温糖			大根
	ひじきのごまサラダ	うす揚げ かつおぶし	芽ひじき	三温糖	ごま	ほうれん草 人参	もやし キャベツ コーン
	根菜汁	豆腐 みそ	煮干しだし	里芋		人参	大根 ごぼう 根深ねぎ こんにゃく
26 (木)	うどん			うどん			
	カレーうどんの汁	豚肉 うす切りかまぼこ	煮干しだし	カレー粉 片栗粉	カレールウ	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ
	ホキのから揚げ	ホキ		片栗粉	油		
	だいこんサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	小松菜 ほうれん草	大根 キャベツ
	豆乳プリンタルト			豆乳 リンタルト			
27 (金)	むぎごはん			米 麦			
	とり肉とさつま芋の揚げ煮	鶏肉 大豆		片栗粉 さつまいも 三温糖	油		
	こんにゃくサラダ	チキンささみ		三温糖	ごま油	小松菜 ほうれん草 人参	こんにゃく キャベツ
	「まごはやさしい」みそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも	ごま	人参	大根 しいたけ
	きゃべつのごまあえ	出雲のちくわ		三温糖	ごま	ほうれん草	キャベツ
	豆腐と里芋のみそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし	里芋		人参 ねぎ	大根 根深ねぎ