



2月食育だより



感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

て あら

手洗い・うがい

バランスの
とれた食事

十分な睡眠

適度な運動

風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



おすすめ食材

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ



冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



年中行事に 欠かせない 大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？

鬼は外、福は内。季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考え、災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいれる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べ健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもの窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの

小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽=生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。

年中行事と小豆料理

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	赤飯	おこと汁	いとこ煮



食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える



月	火	水	木	金
<p>こんだて</p>	<p>でも、ヘタの方からむいても、白いスジが、いっしょに取れて便利だよ</p>	<p>みかんの皮むき、めんどうくさいな</p>	<p>みかんの皮むき、めんどうくさいな</p>	<p>みかんのむき方</p>
<p>あか</p>	<p>ボクもやってみよう！</p>	<p>お花の形みたいにもむけるの</p>	<p>親指で押し、おしりの方を親指で押し</p>	
<p>き</p>	<p>みかんのおいしい季節です。いろいろなむき方を試してみましょう。</p>	<p>見て見て！</p>	<p>皮を引くつばると</p>	
<p>みどり</p>				

こんだて	3日	4日	5日	6日	7日
あか	2日 節分の日	ドラッシング	ささみチーズフライ	マリネ風サラダ	豚肉の生姜炒め
き	果物(オレンジ)	カラフルサラダ	手作りふりかけ	フレンズグラタン	チーズはんぺんフライ
みどり	いわし生姜煮	まぐろのやわらかカツ	Ca強化ごはん	カレーピラフ	Ca強化ごはん
あか	いわし生姜煮、かつお節、桜でんぶ、蒸し大豆、豚肉	ツルネ、まぐろのやわらかカツ、鶏肉、白大豆、白いんげん豆ペースト	かつお節、ささみチーズフライ、ちりめん、沖縄豆腐、糸かつお、豚肉	無塩漬ベーコン、無塩漬ウインナーソーセージ、とりささみチャンク	かつお節、チーズはんぺんフライ、豚肉
き	こんにゃく、じゃがいも、精白米、白ごま、油揚げ	調合油、精白米、カルシウム米、じゃがいも、スイートコーン、カボチャペースト	調合油、精白米、カルシウム米、こんにゃく、白ごま	じゃがいも、スイートコーン、精白米、フレンズグラタン	調合油、精白米、カルシウム米
みどり	オレンジ、ごぼう、たくあん漬、にんじん、絹さや、長ねぎ、ちらしずし	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	にんじん、はくさい、ほうれん草、ゆかり、青のり、長ねぎ	カリフラワー、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマトダイス、にんじん、ピーマン、赤パプリカ	しめじ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、三色ピーマン、小松菜、長ねぎ

こんだて	10日	11日	12日	13日	14日
あか	千切りイリチー	建国記念の日	福	白菜と豚肉炒め	ドラッシング
き	発芽玄米入り平つくね			ホキフライ(青さ入)	温サラダ
みどり	Ca強化ごはん			Ca強化ごはん	コッペパン
あか	かつお節、発芽玄米入り平つくね、豚肉、豚レバー			ホキフライ(青さ入)、かつお節、豚肉	ツルネ、ハート型ハンバーグ、むきあさり、豆乳
き	調合油、精白米、カルシウム米、じゃがいも			調合油、精白米、カルシウム米、じゃがいも	コッペパン、じゃがいも、スイートコーン
みどり	にんじん、絹さや、千切り大根			たまねぎ、にんじん、はくさい、三色ピーマン、もやし、長ねぎ	きゅうり、セロリー、たまねぎ、にんじん

こんだて	17日	18日	19日	20日	21日
あか	メンチカツ				
き	メンチカツの「メンチ」は、「ミンス(mince)」という英語から来ていますが、どういう意味でしょう？				
みどり	①揚げる ②混ぜる ③切り刻む				
あか	ひき肉に、たまねぎ、キャベツなど、みじん切りにした野菜を混ぜて丸め、衣をつけて油で揚げた料理です。				
き					
みどり					

こんだて	24日	25日	26日	27日	28日
あか	振替休日	ひじきの五目炒め	チンジャオロース	大根の和え物	マスカットゼリー
き	ちくわの磯辺天ぷら	Ca強化ごはん	ジャンボひじきしゅうまい	子持ちししゃもフライ	タコライス
みどり	Ca強化ごはん	けんちん汁	Ca強化ごはん	Ca強化ごはん	Ca強化ごはん
あか	かつお節、チキアギ、ちくわ磯辺天ぷら、ひじき、鶏肉、豚肉	わかめ、鶏肉、豚肉、ジャンボひじきしゅうまい	わかめ、鶏肉、豚肉、ジャンボひじきしゅうまい	かつお節、子持ちシシャモフライ、豚肉	クッキングチーズ、鶏肉、合びき肉、大豆の華
き	里芋、調合油、精白米、カルシウム米、こんにゃく	調合油、精白米、カルシウム米、ごま油、白ごま	調合油、精白米、カルシウム米、ごま油、白ごま	調合油、精白米、カルシウム米、じゃがいも、こんにゃく	調合油、精白米、カルシウム米、マスカットゼリー
みどり	ごぼう、にら、にんじん、もやし、だいこん	しいたけ、たけのこ、たまねぎ、三色ピーマン、青ピーマン	しいたけ、たけのこ、たまねぎ、三色ピーマン、青ピーマン	グリーンピース、きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん	キャベツ、セロリー、たまねぎ、トマトダイス、にんじん

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

令和7年2月

献立表(アレルギー)

1. 予定献立表(アレルギー詳細)は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

表示義務 8品目	表示の推奨 20品目
卵 乳 小麦 ソバ 落花生 エビ カニ クルミ	アワビ イカ イクラ オレンジ キウイ 牛肉 サケ サバ 大豆 鶏肉 パナナ モモ 山芋 リンゴ ゼラチン カシューナッツ ゴマ アーモンド 豚肉 マツタケ

※海藻類(モズク・アーサ・シラス)は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。

※アサリには、カニが共生しています。

※揚げ油に使用する油は、3回程度 同一の油を使用しています。(※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。)

※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量に混入してしまうことがあります。

これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawaまでお問合せ下さい。

日付	こ ん だ て	食材名	調味料
3(月) 2日は 	ちらしずし	精白米、ちらしずし(小麦、大豆、鶏肉)、絹さや、白ごま、桜でんぶ、たくあん漬	
	いわし生姜煮	いわし生姜煮(小麦、大豆)	
	果物(オレンジ)	オレンジ	
	鬼除け汁	豚肉、にんじん、ごぼう、じゃがいも、こんにゃく、油揚げ(大豆)、長ねぎ、蒸し大豆(大豆)、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
4(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	まぐろのやわらかカツ	まぐろのやわらかカツ(小麦、大豆)、調合油	
	カラフルサラダ	ブロッコリー、きゅうり、ツナフレーク、スイートコーン	サウザンアイランドドレッシング
	パンプキンスープ	鶏肉、たまねぎ、かぼちゃ、じゃがいも、にんじん、カボチャペースト、白花豆 & 白いんげん豆ペースト	小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、ホワイトルウ(小麦、豚肉)、シママース、こしょう、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、三温糖
5(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	すき焼き風	豚肉、はくさい、沖縄豆腐(大豆)、こんにゃく、ほうれん草、にんじん、長ねぎ、かつお節、調合油	おろししょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、三温糖、料理酒、シママース
	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ(乳、小麦、鶏肉、大豆)、調合油	
	手作りふりかけ	ちりめん、青のり、白ごま、ゆかり、糸かつお、調合油	三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、料理酒
6(木)	カレーピラフ	精白米、無塩漬ウインナーソーセージ(豚肉)、スイートコーン、たまねぎ、にんじん、ピーマン	カレー粉、カレーフレーク(小麦)、チキンガラスープ(鶏肉)、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、シママース
	フレンズグラタン	フレンズグラタン(大豆)	
	マリネ風サラダ	キャベツ、カリフラワー、たまねぎ、きゅうり、赤パプリカ、とりささみチャンク(鶏肉)、シークワーサー果汁	三温糖、シママース、マリネドレッシング(大豆、りんご)
	ミネストローネスープ	無塩漬ベーコン(豚肉)、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマトダイス	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、三温糖、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)
7(金)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	豚肉の生姜炒め	豚肉、たまねぎ、ピーマン、三色ピーマン、にんじん、調合油	おろししょうが、三温糖、シママース、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、料理酒
	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ(卵、乳成分、小麦、大豆、魚介類)、調合油	
	青菜としめじのみそ汁	小松菜、しめじ、たまねぎ、長ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
10(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	発芽玄米入り平つくね	発芽玄米入り平つくね(小麦、鶏肉、豚肉、大豆)	
	千切りイリチー	千切り大根、にんじん、豚肉、絹さや、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、みりん、シママース
	チムシンジ	豚肉、豚レバー(豚肉)、じゃがいも、にんじん、かつお節	料理酒、白みそ(大豆)、おろしにんにく、おろししょうが
13(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ホキフライ(青さ入)	ホキフライ(青さ入)(小麦、大豆)、調合油	
	白菜と豚肉炒め	はくさい、豚肉、にんじん、もやし、三色ピーマン、調合油	シママース、こしょう、しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも、豚肉、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
14(金) 	コッペパン	コッペパン(小麦、大豆、乳)	
	ハート型ハンバーグ	ハート型ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	ケチャップ、三温糖
	温サラダ	きゅうり、たまねぎ、スイートコーン、ツナフレーク	イタリアンドレッシング
	クラムチャウダー	むきあさり、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリー、豆乳(大豆)	料理酒、小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、ホワイトルウ(小麦、豚肉)、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)
25(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ちくわの磯辺天ぷら	ちくわ磯辺天ぷら(小麦、大豆)、調合油	
	ひじきの五目炒め	豚肉、ひじき、にんじん、こんにゃく、もやし、チキアギ、にら、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、三温糖、料理酒、シママース
	けんちん汁	鶏肉、だいこん、里芋、にんじん、ごぼう、かつお節	おろししょうが、シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
26(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	チンチャオロース	豚肉、たまねぎ、たけのこ、三色ピーマン、青ピーマン、調合油、ごま油(ごま)	料理酒、三温糖、オイスターソース(大豆、魚介類)、しょうゆ(小麦、大豆)、おろししょうが、おろしにんにく、かたくり粉、シママース
	ジャンボひじきしゅうまい	ジャンボひじきしゅうまい(小麦、鶏肉、豚肉、大豆)	
	わかめの中華スープ	鶏肉、たまねぎ、わかめ、しいたけ、白ごま	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
27(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	肉じゃが	じゃがいも、豚肉、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、みりん、三温糖、シママース
	子持ちししゃもフライ	子持ちシシャモフライ(小麦、大豆)、調合油	
	大根の和え物	だいこん、きゅうり	カンタン酢(りんご)、三温糖、シママース
28(金)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	タコライス	合びき肉(豚肉、牛肉)、大豆の華(大豆)、たまねぎ、にんじん、トマトダイス、調合油、キャベツ、クッキングチーズ(乳)	パプリカパウダー、チリパウダー、ケチャップ、しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、三温糖、おろししょうが、おろしにんにく、ウスターソース(りんご)、かたくり粉
	チキンスープ	鶏肉、たまねぎ、セロリー、調合油	ホワイトルウ(小麦、豚肉)、小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、シママース、三温糖、こしょう、チキンガラスープ(鶏肉)
	マスカットゼリー	マスカットゼリー	

食材産地一覧表

令和 7年 2月

※出荷状況、天候等により変更する場合があります。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	香川、大分、山口	さつまいも	鹿児島、他
押し麦	福井、富山、石川	しめじ	福岡、他
		グリーンピース	ニュージーランド、他
鶏卵	沖縄		
牛肉	カナダ、オーストラリア、他	さといも	九州、他
豚肉	デンマーク、スペイン、他	ブロッコリー	エクアドル
鶏肉	ブラジル	三色ピーマン	中国
無塩漬ベーコン	沖縄	たけのこ	熊本、鹿児島、他
無塩漬ウィンナー	沖縄	カリフラワー	エクアドル
ポークランチョンミート	沖縄	絹さや	グアテマラ
		千切り大根	鹿児島
		こんにゃく	沖縄
		麩	アメリカ、カナダ
玉ねぎ	北海道、佐賀、他	わかめ	韓国
じゃがいも	北海道、長崎、他	ひじき	韓国
にんじん	中国	昆布	北海道
大根	鹿児島、北海道、他	椎茸	中国
ほうれん草	九州、他	かつお節	鹿児島
とうがん	沖縄、鹿児島、宮崎、他	豆腐	沖縄
ごぼう	青森、台湾、他	もずく	沖縄
からしな	沖縄、他		
もやし	沖縄、九州、他		
セロリー	沖縄、他	白かまぼこ	タイ、アメリカ
白菜	九州、他	チキアギ	沖縄
キャベツ	沖縄、長崎、他	なると	タイ、アメリカ
きゅうり	沖縄、九州、他	ちくわ	タイ
グリーンピース	ニュージーランド		
チンゲン菜	九州、他	さば	ノルウェー、他
小松菜	沖縄、九州、他	赤魚	ノルウェー、アメリカ、ロシア
スイートコーン	タイ	いわし	青森、北海道、他
にら	高知、九州、他		
ねぎ	福岡、大分、他		
長ねぎ	九州、関東、他	オレンジ	アメリカ、オーストラリア、他
ピーマン	沖縄、九州、茨城、他	りんご	長野、青森、他
赤パプリカ	韓国、他	バナナ	フィリピン
パクチョイ	沖縄	みかん	九州、愛媛、和歌山、他
きくらげ	中国		
かぼちゃ	北海道、他		