

# 食育だより 2月

令和7年度  
志布志市立学校給食センター

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調を崩しがちになっていませんか？風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。うがい・手洗い、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけ、風邪などに負けない体をつくりましょう。

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

今年は2月3日！  
節分にまつわる食べ物

ふく まめ  
**福豆**

よくかんで  
食べよう！

大豆をいったもの。豆まき  
に使うほか、自分の年齢の  
数、または年齢の数+1個食  
べて、1年の幸福を願いま  
す。鹿児島では大豆の代わり  
に落花生を使います。



え ほう ま  
**恵方巻き**

太巻きずし。その年の  
歳神様がいるとされる  
“恵方”を向き、願いな  
を思い浮かべながら、無  
言で丸かじりします。

2026年の  
恵方は  
「南南東」



### 今月の行事食

節分献立 **鬼退治みそ汁・いわしのかば焼き・節分豆**

Aコース(有明)：3日(火) Bコース(志布志・松山)：5日(木)

バレンタイン献立 **手作りお茶チョコケーキ** **新メニュー**

Aコース(有明)：9日(月) Bコース(志布志・松山)：10日(火)

ゆずポーク提供献立 **～ナンチクさんより～** **ゆずポーク丼**

Aコース(有明)：24日(火) Bコース(志布志・松山)：26日(木)

※給食センターでは、物価上昇の影響を受ける中でも安心して給食を提供できるよう、国の物価高騰重点支援臨時交付金を活用するなど保護者負担の軽減(小学生：5,200円、中学生6,100円)に努めています。

# みんなのリクエスト給食ランキング

### 主食部門

- 揚げパン
- わかめごはん
- 鶏飯

### 温食部門

- うどん
- ラーメン
- カレー

### 小食部門

- からあげ
- 大学芋
- うなぎ

### デザート部門

- フルーツポンチ
- プリン
- いちご・タルト

## 給食レシピコンテスト受賞作品が給食で登場します！

1日の野菜の半分を食べるミルクみそスープ

〈材料〉(4人分)

- 鶏肉 60g
- サラダ油 小さじ1
- たまねぎ 140g
- にんじん 40g
- さつまいも 100g
- 白菜 80g
- しめじ 30g
- ほうれん草 40g
- 白いんげん豆ピューレ 100g
- コンソメ 小さじ2
- 牛乳 120g
- 粉チーズ 6g
- 麦みそ 30g
- かつお節 12g
- 水 80g

〈作り方〉

- かつお節でだしをとっておく。
- 鶏肉は一口大、たまねぎは薄切り、にんじん・さつまいもはいちよう切りに、白菜・ほうれん草は1センチ幅、しめじは割しておく。
- 鶏肉を油で炒め、ほうれん草以外の野菜も加え、さっと炒める。
- だしを加え、コンソメで調味する。
- 白いんげん豆ピューレ、牛乳、麦みそを加え、最後に粉チーズを入れたら完成★



ご家庭でもおためしあれ

※小学校3・4年生分量です

※給食用にアレンジしています