



2がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう



本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			まいほうりょう			
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやくやほねになる	みどり からだのちようしをとのえる	エネルギー kcal	たんぱく しゆり (g)	しぼう (g)	脂 肪 酸 (g)
1	もく	ごはん		おやさいつみれじる しのだに おかかあえ	牛乳 魚のすり身 とうふ 油揚げ とり肉 ぶた肉 かつおぶし (にぼしだし)	こめ 麦 でん粉 さとう	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし れんこん ごぼう かぼちゃ ほうれんそう	563	20.7	15.8	84.5
2	きん	ごはん		節分献立 はるさめすーぶ いわしとおにくのはんぱーく だいすのわふうどれっしんぐあえ	牛乳 ぶた肉 とり肉 いわしのすり身 ひじき 大豆	こめ 麦 はるさめ ごまあぶら パン粉 でん粉 さとう あぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう きくらげ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	591	23.5	16.7	86.7
5	げつ	ごはん		ごもくじる さんまかぼすれもんに もやしのすのもの	牛乳 とり肉 豆腐 さんま (にぼしだし)	こめ 麦 こんにやく じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ きゅうり もやし かぼす シモン	590	23.8	18.4	82.3
6	か	ごはん		びーふしちゅー <small>かつも食べられませす</small> かぼちゃぐらたん れんこんさくらだ	牛乳 ぎゅう肉 ツナ チーズ	こめ 麦 じゃがいも あぶら ビーフシチュールー 小麦粉 でん粉 さとう マーガリン ごま	たまねぎ にんじん 枝豆 トマト れんこん きゅうり かぼちゃ コーン	742	22.6	26.2	###
7	すい	こくとうばん		ひらめんすーぶ <small>天草産</small> はがつおのふらい こーんちきんさくらだ	牛乳 ぶた肉 はがつお とり肉 大豆粉	黒糖パン ビーフン あぶら ごまあぶら 小麦粉 ショートニング さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン ブルー	541	26.0	18.5	67.6
8	もく	しそごはん		だいすのいそに ちくわのいそべあげ かわりあえ	牛乳 とり肉 大豆 ひじき 厚あげ ちぎりあげ 魚のすり身 あおさ	こめ 麦 こんにやく じゃがいも さとう ごま 小麦粉 でん粉 あぶら	あかしそ にんじん いんげん きゅうり キャベツ だいこん なす れんこん なたまめ しょうが しその葉	629	28.6	13.5	98.3
9	きん	ごはん		ちゅうかうまに ひじきしゅーまい もやしのちゅうかあえ	牛乳 ぶた肉 とり肉 かまぼこ うずら卵 ひじき 大豆	こめ 麦 さとう ごまあぶら 片栗粉 ごま 小麦粉	たまねぎ にんじん だけのこ キャベツ きくらげ きゅうり もやし しょうが にんにく しいたけ	569	21.2	15.0	87.3
13	か	ごはん		ぶたじる とりのてりやき たまねぎどれっしんぐあえ	牛乳 ぶた肉 厚揚げ にぼし とり肉 かつおぶし みそ 大豆 (にぼしだし)	こめ 麦 さといも こんにやく さとう あぶら でん粉	にんじん だいこん ねぎ ごぼう キャベツ たまねぎ きゅうり しょうが 赤ピーマン	620	30.2	17.5	85.4
14	すい	こめごはん		ハレンタイン献立 くりーむしちゅー はーとのはんぱーくそーすがけ かにかまさくらだ・いちごのはーとむす	牛乳 とり肉 スキムミルク カニカマ ぶた肉 豆乳 ゼラチン	こめ粉パン シチュールー じゃがいも さとう ショートニング パター ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コントマト にんにく 白いんげん豆 枝豆 いちご	578	23.2	25.6	63.7
15	もく	ごはん		天草宝島デー「ぼんかん」 もすくかきたまじる ほきてんたまあげ きんぴら	牛乳 とり肉 たまご ちくわ さつまあげ ホキ あおさ 大豆 (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 片栗粉 あぶら ごま こんにやく さとう ごまあぶら 小麦粉 でん粉 ショートニング	たまねぎ にんじん もすく ねぎ ごぼう 枝豆	649	25.6	20.1	91.4
16	きん	ごはん		わかめすーぶ やきにく ぼんかん	牛乳 とうふ かまぼこ ぎゅう肉 わかめ 赤みそ	こめ 麦 さとう ごま にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しめじりんご ぼんかん トマト	629	23.5	19.1	90.8	
19	げつ	ぶちまるごはん		ふるさとくまさんでー 熊本市の味 たいびーえん ぎょうざ ばんばんじーさくらだ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずら卵 とり肉 大豆	こめ ぶちまる麦 はるさめ ごまあぶら ねりごま さとう 小麦粉 でん粉	きくらげ だけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きゅうり いら にんにく しょうが	635	24.3	18.2	93.5
20	か	ごはん		さといものみそしる わふうきんぴらつつみやき ひじきのあえもの	牛乳 厚揚げ チーズ 豆腐 ゼラチン とり肉 ひじき みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さといも ごま ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり ごぼう	623	22.5	19.9	88.5
21	すい	ばいんばん		こんそめすーぶ かぼちゃふらい びーんすさくらだ	牛乳 ウィンナー とり肉 ぶた肉 大豆 大福豆 きんとき豆	パンパン じゃがいも あぶら でん粉 パン粉 さとう	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ きゅうり コーン ブルー	636	21.0	24.0	84.0
22	もく	ごはん		天草宝島デー「天草大王」 あまくさだいおうかれー とまとおむれつ よーぐるとあえ	たまご とり肉 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	あぶら でんぶん 小麦 じゃがいも さとう カレールー	たまねぎ トマト にんじん もも パインアップル みかん 枝豆 しょうが にんにく	753	23.6	26.9	###
26	げつ	ごはん		はくさいとにくだんこのすーぶ くりすびーちきん さらたまちゃんあえ	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆	こめ 麦 春雨 パン粉 でん粉 さとう あぶら 小麦粉	にんじん きくらげ たまねぎ はくさい ねぎ しめじ もやし きゅうり	603	23.3	16.9	89.4
27	か	ごはん		みそおでん れんこんはさみあげ こんぶあえ	牛乳 とり肉 厚揚げ ちくわ うずらたまご たまご 大豆 みそ こんぶ	こめ 麦 さといも こんにやく さとう ごまあぶら でん粉 パン粉 小麦粉 あぶら	だいこん にんじん れんこん キャベツ たまねぎ きゅうり	607	23.9	15.6	92.7
28	すい	みるくばん		らびおりすーぶ <small>天草産</small> たいのびじるおーぶやき こーるすろーさくらだ	牛乳 ウィンナー たい ハム とり肉 ぶた肉	ミルクパン パン粉 さとう オリブオイル 油 小麦粉	にんじん たまねぎ ほうれん草 しめじ きゅうり キャベツ パインアップル コーン レモン にんにく パジル	667	31.6	25.8	77.1
29	もく	ごはん		けんちんじる はるまき ごまねーすあえ	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ あげ ちくわ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 こんにやく あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ すりごま 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉	しいたけ だいこん にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ もやし しょうが	701	19.5	28.6	91.4

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

2月の天草産の食材

~今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します

