



2月 学校給食献立予定表 (中学校)



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 | |
|----------|----|---------|--------|--|--|---|---|-------------|----------|
| | | | | | ねつやちからになる | ちやにやくほねになる | からだのちようしをどとのえる | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
| 1 | もく | ごはん | | お野菜つみれ汁 しのだ煮 おかか和え | 牛乳 魚のすり身 とうふ 油揚げと肉 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 | 683 | 24.3 |
| 節分献立 | | | | 春雨スープ いわしとお肉のハンバーグ 大豆の和風ドレッシング 和え | 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 ししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが | 702 | 26.9 |
| 5 | げつ | ごはん | | 五目汁 さんまかぼすレモン煮 もやしの酢の物 | 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 かぼすレモン | 695 | 26.4 |
| 6 | か | ごはん | | ビーフシチュー かぼちゃグラタン れんこんサラダ | 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 | 894 | 25.9 |
| 7 | すい | 黒糖パン | | 平めんスープ ハガツオのフライ コーンチキンサラダ | 牛乳 ぶた肉 ハガツオ 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 ししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー | 669 | 30.7 |
| 8 | もく | しそごはん | | 大豆の磯煮 ちくわの磯辺揚げ かわりし和え | 牛乳 とり肉 大豆 ひじき 厚揚げ 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 | 826 | 34.8 |
| 9 | きん | ごはん | | 中華うま煮 ひじきシューマイ② もやしの中華和え | 牛乳 ぶた肉 とり肉 かまぼこ うすら卵 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 ししいたけ | 686 | 25.3 |
| 13 | か | ごはん | | 豚汁 鶏の照り焼き 玉ねぎドレッシング和え | 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 | 729 | 33.6 |
| バレンタイン献立 | | | | クリームシチュー ハートのハンバーグソースがけ かにかまサラダ いちごのハートムース | 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 バター 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 コーン トマト にんにく 白いんげん豆 枝豆 いちご | 686 | 28.8 |
| 15 | もく | ごはん | | もずくかきたま汁 ホキ天玉揚げ 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 もずく ねぎ ごぼう 枝豆 | 784 | 30.9 |
| 16 | きん | ごはん | | わかめスープ 焼肉 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 | 770 | 28.5 | |
| 19 | げつ | ぶちまるごはん | | タイビーエン ぎょうざ② 棒々鶏サラダ | 牛乳 ぶた肉 かまぼこ うすら卵 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 たら にんにく しょうが | 749 | 28.5 |
| 20 | か | ごはん | | さといものみそ汁 和風きんぴら包み焼き ひじきの和え物 | 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 | 778 | 28.0 |
| 21 | すい | パンパン | | コンソメスープ かぼちゃフライ ピーンスサラダ | 牛乳 ウィンナー とり肉 ぶた肉 大豆 大福豆 きんととき豆 | 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 ブルーベリー レモン | 835 | 26.3 |
| 22 | もく | ごはん | | 天草大王カレー トマトオムレツ ヨーグルト和え | 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 パイナップル みかん 枝豆 しょうが にんにく | 954 | 28.7 |
| 26 | げつ | ごはん | | 白菜と肉団子のスープ クリスマスチキン さらたまちゃん和え | 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 | 713 | 26.2 |
| 27 | か | ごはん | | みそおでん れんこんはさみ揚げ② 昆布和え | 牛乳 とり肉 厚揚げ ちくわ うすらたまご 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 | 781 | 31.0 |
| 28 | すい | ミルクパン | | ラビオリスープ 鯛のパジルオリーフ焼き コールスローサラダ | 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 オリーフオイル 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 パイナップル コーン レモン にんにく パジル | 820 | 36.6 |
| 29 | もく | ごはん | | けんちん汁 春巻き ごまネーズ和え | 牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ あげ ちくわ | 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 | 805 | 22.2 |

2月の天草産の食材

※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。
～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します

