



R6. 2月 学校給食献立予定表



五和学校給食センター

ひょう	しょう	しゅじょく	ぎゅうにゆめ	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	
					ちやにくやねねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
1	木	むぎごはん		ししゃもフライ もやしのナムル こおりとうふの卵とじ	牛乳 こおりとうふ とりささみ ししゃも とり肉 たまご (かつお節)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 ばんこ こむぎこ でんぶん	もやし きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ こんにやく いんげん	664 31.3	
第1献立									
2	金	手まさずし せつぷん豆		手まさずしの具 五色野菜のごまあえ 魚のだんご汁	牛乳 ツナ 油あげ すりみ 手まさりの カニ風味かまぼこ 大豆 (かつお節・出し昆布)	米 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり だいこん しめじ れんこん にんじん もやし こんにやく しょうが こまつな ねぎ	665 32.4	
5	月	コッパン		ひじきコロッケ フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 牛ミンチ ぶたミンチ たまご ツナ とり肉 スキムミルク ひじき	コッパン じゃがいも 油 さとう こむぎこ ばんこ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ホールコーン パセリ クリームコーン	668 26.3	
6	火	むぎごはん		すぶた風 きゅうりのすのもの かき玉汁	牛乳 ちくわ とうふ ぶた肉 とり肉 たまご わかめ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 でんぶん こむぎこ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ	684 27.8	
7	水	丸パンカット ☆ぼんかん☆		とんかつ ごぼうサラダ おしむぎ入りネストローネ	牛乳 ツナ ベーコン チーズ ぶた肉	丸パン 油 さとう ごま 麦 こむぎこ でんぶん オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ ばんこ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ トマト パセリ	671 27.8	
8	木	むぎごはん		とり肉の塩レモンいため もやしのごまあえ 切り干しだいこんのみそ汁	牛乳 油あげ とり肉 あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう でんぶん ごま ごま油	にんにく キャベツ たまねぎ レモン果汁 もやし にんじん 切り干しだいこん しいたけ ねぎ	642 30.1	
9	金	ハヤシライス		あつやきたまご にんじんサラダ ハヤシルウ	牛乳 たまご 牛肉 ツナ	米 麦 油 さとう じゃがいも	ねぎ たまねぎ キャベツ しめじ にんじん ホールコーン グリンピース	687 24.5	
12	月	ふ り か え き ゅ う ぎ ょ う 日							
13	火	むぎごはん		白み魚のムニエル マカロニサラダ けんちん汁	牛乳 さけ たまご ハム とり肉 あつあげ	米 麦 油 さといも こむぎこ バター マカロニ ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん こんにやく ごぼう ねぎ しいたけ だいこん	697 29.4	
14	水	ココアパン		とうにゅうグラタン ジュリエンスープ フルーツゼリー	牛乳 とうにゅう ベーコン	ココアパン じゃがいも ばんこ オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 油 さとう	しめじ にんじん レモン果汁 たまねぎ レタス いんげん パセリ りんご果汁	691 19.6	
ふるさとくまさんデー									
15	木	むぎごはん		レバーマリアソース はるさめのすのもの あおさのみそ汁	牛乳 ちくわ とうふ とりレバー 麦みそ あおさ	米 麦 油 さとう でんぶん じゃがいも はるさめ こむぎこ	きゅうり もやし たまねぎ えのき しいたけ ねぎ	660 29.3	
16	金	カレーライス		ポークウインナー 大豆とツナと野菜のあえもの カレールウ	牛乳 大豆 ポークウインナー ツナ とり肉 スキムミルク	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 トマト たまねぎ にんじん にんにく りんご	653 25.5	
食育の日									
19	月	ホワイトピザ		レモンサラダ ミニトポールスープ みかんゼリー	牛乳 ベーコン チーズ ツナ とり肉 ぶた肉	食パン ごま オリーブ油 さとう はるさめ でんぶん ばんこ	たまねぎ ほうれん草 きゅうり トマト にんじん キャベツ ホールコーン みかん果汁 レモン果汁 しめじ パセリ にんにく	682 28.6	
ふるさとくまさんデー									
20	火	むぎごはん		とりだいこん ほうれん草のおかかあえ 魚そうめん汁	牛乳 とうふ とり肉 油あげ 魚そうめん かつお節 (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう でんぶん 水あめ	しょうが いんげん だいこん ねぎ ほうれん草 もやし にんじん しいたけ たまねぎ	639 30.2	
21	水	コッパン		白み魚のトマトやき だいこんのツナあえ やきそば	牛乳 ホキ切り身 ツナ ちくわ ぶた肉	コッパン オリーブ油 さとう ちゃんぽんめん 油	たまねぎ えのき きゅうり にんにく キャベツ だいこん にんじん もやし ねぎ トマト	657 31.5	
22	木	むぎごはん		おじゃがのマヨネーズふうみ きゅうりのピリからあえ もずくのすまし汁	牛乳 とうふ ちくわ ぶた肉 とり肉 もずく (かつお節・出し昆布)	米 麦 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま油	しょうが えだまめ にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ	648 24.8	
23	金	て ん の う た ん じ ょ う 日							
26	月	ふ り か え き ゅ う ぎ ょ う 日							
27	火	むぎごはん		ヤンニョムチキン チャブチエ キムチ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 こめこ こむぎこ はるさめ	にんにく ピーマン にんじん 白菜キムチ たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい ねぎ しいたけ しょうが だいこん しめじ ほうれん草	700 27.4	
28	水	ミルクパン		手作りハンバーグ だいこんサラダ ニラ玉スープ	牛乳 ぶたミンチ 牛ミンチ かまぼこ たまご かつお節	ミルクパン ばんこ さとう ごま油 じゃがいも でんぶん	たまねぎ しめじ きゅうり たら だいこん にんじん	653 28.7	
29	木	ツナひじきごはん		ホキフライ ホキ切り身のすのもの とりだんごのみぞれ汁	牛乳 油あげ ツナ とりミンチ ホキ切り身 とりささみ ひじき あおさ (かつお節)	米 油 さとう ごま ごま油 でんぶん こむぎこ ばんこ	しいたけ にんじん きぬきや はくさい だいこん ほうれん草 きゅうり しめじ しょうが 切り干しだいこん	610 30.4	

ふるさとくまさんデー

だいこんは、食べたものを消化や分解をしてくれる「消化こうそ」をもっています。緑の葉には、ビタミンCがたくさん含まれます。捨てるにはもったいない部分なので、ぜひ利用しましょう。



だいこん

2月から4月いっぱいまで、天草市新和町では、波の種やかな入り江の地形を利用して、盛んにあおさの養殖の収穫が行われています。潮の満ち引きに合わせて、養殖網の高さを調節したり、不純物を丁寧に取除いたりしているので、夜中に作業をおこなうこともとても大変な仕事です。



あおさ



本渡五和農協よりぼんかんを無償提供していただきました。2月7日(水)に給食に出します！

