



R6. 2月 学校給食献立予定表



五和学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギー たんぱく質	
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
1	木	麦ごはん		ししゃもフライ もやしのナムル 凍り豆腐の卵とじ	牛乳 凍り豆腐 とりさきみ 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 パン粉 小麦粉 でんぷん	もやし きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく いんげん	802 37.6	
節分献立									
2	金	手巻きずし 節分豆		手巻きずしの具 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 手巻きずし 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 こんにゃく しょうが こまつな ねぎ	803 38.1	
5	月	コッペパン		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	コッペパン じゃがいも 油 さとう 小麦粉 パン粉	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	847 32.5	
6	火	麦ごはん		すぶた風 きゅうりの酢の物 かき玉汁	牛乳 ちくわ 豆腐 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 でんぷん 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	836 34.4	
7	水	丸パンカット ☆ぼんかん☆		とんかつ ごぼうサラダ 押し麦入りミネストローネ	牛乳 ツナ ベーコン チーズ ぶた肉	丸パン 油 さとう ごま 麦 小麦粉 パン粉 でんぷん オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	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	844 33.8	
8	木	麦ごはん		とりの塩レモン炒め もやしのごまあえ 切り干し大根のみそ汁	牛乳 油あげ とり肉 厚揚げ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう でんぷん 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	788 37.0	
9	金	ハヤシライス		厚焼きたまご にんじんサラダ ハヤシルウ	牛乳 たまご 牛乳 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	851 29.8	
12	月	振 替 休 業 日							
13	火	麦ごはん		白身魚のムニエル マカロニサラダ けんちん汁	牛乳 鮭 たまご ハム とり肉 厚揚げ	米 麦 油 さとも 小麦粉 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 こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ だいこん	827 33.3	
14	水	ココアパン		豆乳グラタン ジュリエンスープ フルーツゼリー	牛乳 豆乳 ベーコン	ココアパン じゃがいも パン粉 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	881 24.7	
ふるさとくまさんデー									
15	木	麦ごはん		レバーマリアソース 春雨の酢の物 あおさのみそ汁	牛乳 ちくわ 豆腐 とりレバー 麦みそ あおさ (にぼし)	米 麦 油 さとう でんぷん じゃがいも 春雨 小麦粉	きゅうり もやし たまねぎ えのき しいたけ ねぎ	819 36.2	
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物 カレールーウ	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	807 31.4	
食育の日									
19	月	ホワイトピザ		レモンサラダ ミントポールスープ 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 春雨 でんぷん パン粉	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	875 36.0	
ふるさとくまさんデー									
20	火	麦ごはん		鶏だいこん ほうれん草のおかかあえ 魚そうめん汁	牛乳 豆腐 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 でんぷん 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	790 37.3	
21	水	コッペパン		白身魚のトマト焼き 大根のツナあえ 焼きそば	牛乳 ホキ切り身 ツナ ちくわ ぶた肉	コッペパン オリーブ油 さとう ちゃんぽん麺 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	830 39.2	
22	木	麦ごはん		おじゃがのマヨネーズ風味 きゅうりのピリ辛あえ もずくのすまし汁	牛乳 豆腐 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	799 30.3	
23	金	天 皇 誕 生 日							
26	月	米粉入り にんじんパン		すりみのてんぷら ごまずあえ わかめ肉うどん	牛乳 豆腐 かまぼこ すり身 牛肉 わかめ (にぼし)	米粉入りにんじんパン さとうごま でんぷん うどん麺 油	きくらげ にんじん ごぼう しょうが はくさい もやし ねぎ キャベツ たまねぎ しいたけ	811 40.5	
27	火	麦ごはん		ヤンニョムチキン チャプチェ 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 米粉 小麦粉 春雨	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	860 33.1	
28	水	ミルクパン		手作りハンバーグ 大根サラダ 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 パン粉 さとうごま油 じゃがいも でんぷん	たまねぎ しめじ きゅうり なら だいこん にんじん	836 35.9	
29	木	ツナひじきごはん		ホキフライ 切り干し大根の酢の物 鶏団子のみぞれ汁	牛乳 油あげ ツナ とりミンチ ホキ切り身 とりさきみ ひじき (かつお節)	米 油 さとう ごま ごま油 でんぷん 小麦粉 パン粉	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	721 35.6	

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。



2月から4月いっぱいまで、天草市
新和町では、波の稲やかな入り江の地
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
もあると大変な仕事です。



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！