



2月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー たんぱくしつ
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしととのえる	そのた	
2	げつ	★節分メニュー★ わかめごはん	牛乳	いわしフライ ごますあえ そうめんじる せつぶんまめ	ぎゅうにゅう とうふ いわしだいす わかめ かまぼこ	こめ あぶら さとう ごま そうめん こむぎこ パンこ	きゅうり にんじん キャベツ もやし たまねぎ しめじ はくさい ねぎ	641 23.3	
				チリコンカン チーズサラダ やさいのスープに	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぎゅうにく チーズハム ベーコン とりにく	コッペパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり キャベツ コーン しいたけ パセリ	638 26.8	
3	か	カットコッペパン	牛乳	タッカルビ ごぼうサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ちくわ	こめ むぎ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま はるさめ ごまあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん キムチ ごぼう きゅうり きくらげ こまつな ねぎ	659 24.6	
4	すい	むぎごはん	牛乳	トマトオムレツ ピーンズサラダ ふゆやさいのシチュー	ぎゅうにゅう たまご ハム ミックスピーンズ とりにく スキムルク ベーコン	こくとうパン あぶら さとう じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー	608 26.9	
6	きん	★リクエストメニュー★ キムタクごはん	牛乳	ひじきシュウマイ② ごまじゃこサラダ コーンとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ちりめん たまご ベーコン	こめ ごまあぶら ごま さとう でんぶん	つぼづけ キムチ ねぎ きゅうり だいこん にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ	620 24.2	
				さかなのごまみそやき ひじきのもの のっぺいじる	ぎゅうにゅう ホキ あげ だいす とりにく あつあ ちくわ ひじき	こめ むぎ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら さといも でんぶん	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	616 26.7	
10	か	カットコッペパン	牛乳	ワインナー ごまだれッシングあえ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく とりにく	コッペパン あぶら さとう	キャベツ きゅうり きくらげ ほうれんそう たまねぎ コーン にんじん ねぎ えのきたけ	641 23.7	
12	もく	むぎごはん	牛乳	れんこんつくね こまつなのがえもの じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ えだまめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも でんぶん	こまつな もやし にんじん コーン たまねぎ こんにゃく れんこん	647 24.5	
13	きん	チキンライス	牛乳	ハートのコロッケ ブロッコリーサラダ やさいとまめのスープ	とりにく ぎゅうにゅう ハム ミックスピーンズ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ ブロッコリー きゅうり パセリ	633 21.0	
16	げつ	むぎごはん	牛乳	いわししょうがに こんにゃくおかかあえ ふゆやさいのみぞしる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ かつおぶし あげ とうふ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら さといも	にんじん きぬさや だいこん はくさい しいたけ ねぎ こまつな こんにゃく	625 24.0	
17	か	ミルクパン	牛乳	てりやきチキン ひじきマヨサラダ ラビオリースープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひじき	ミルクパン さとう ごま ノンエッグマヨネーズ こむぎこ	しょうが キャベツ パセリ きゅうり にんじん たまねぎ	676 30.2	
天草宝島デー「白菜」					やきぎょうざ②	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ むぎ さとう	もやし きゅうり にんじん ねぎ	606
18	すい	むぎごはん	牛乳	ちゅうかサラダ はっぽうさい	ぶたにく うずらたまご ちくわ	ごまあぶら でんぶん	しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ はくさい	23.4	
19	もく	★リクエストメニュー★ きなこあげパン	牛乳	ツナサラダ ワンタンスープ	きなこ ぎゅうにゅう ちくわ ツナ ぶたにく	コッペパン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ワンタン	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ	628 26.5	
				あつやきたまご たかなめし あるさとくまさん	ちりめん ぎゅうにゅう あげ たまご とりにく ちくわ みそ だごじる	こめ ごま さとう ごまあぶら こむぎこ さといも こめこ	たかなづけ もやし ねぎ ほうれんそう にんじん コーン ごぼう しいたけ だいこん	636 24.5	
24	か	ミルクパン	牛乳	ミンチカツ コーンサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく とりにく	ミルクパン あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しいたけ	653 24.7	
25	すい	★リクエストメニュー★ むぎごはん	牛乳	ソースカツ たくあんあえ ごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あつあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう こま じゃがいも パンこ こむぎこ	たくあんづけ きゅうり キャベツ こんぶ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	682 23.6	
				天草宝島デー「天草豚肉」「スナップえんどう」	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり スナップえんどう	712 21.2	
天草宝島デー「天草和牛」					ちくわのいそべあげ②	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ ぎゅうにく わかめ あおのり	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう マロニー	にんじん きゅうり ねぎ はくさい しいたけ たまねぎ こんにゃく	697 28.4
27	きん	むぎごはん	牛乳	わかめのすのもの すきやきふうに					

※献立は都合により、変更することがあります。ご了承ください。

2月

天草産食材

こめ



きくらげ



しいたけ



いりこ



きゅうり



はくさい



スナップえんどう



ぶたにく



天草和牛

