



献立予定表



御所浦学校給食センター

| 日 | 曜 | 献立名 | | 赤 | | 緑 | | 黄 | | 栄養価 | ひとくちメモ |
|----|---|------------|----|---|---------------------------------|------------------|--|---|---|------------|----------------------|
| | | 主食 | 牛乳 | おかず | | 体を作るもとになる | | 体の調子を整えるもとになる | | | |
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | エネルギー kcal | 蛋白質 g |
| | | | | 魚・肉・卵・豆 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・きのこ・果物 | 穀類・いも・砂糖 | 油脂類・種実 | | |
| 2 | 月 | ご飯 | 牛乳 | さばホイル焼き 昆布和え のりふで（のりが入った汁） | さばみそ 昆布のり 牛乳 | 人参 | 大根 ごぼう きやべつ きゅうり | 米 里芋 砂糖 米粉 | | 708 | 2月1日 はつ うま うなぎ |
| 3 | 火 | ご飯 | 牛乳 | 焼きのり 節分豆 いわしのみぞれ煮 キムタク納豆 豚汁 | 豚肉 豆腐 納豆 みそ 大豆 | のり いわし 牛乳 | 人参 ねぎ ほうれん草 ニラ | 生姜 白菜 大根 ごぼう もやし 白菜キムチ つぼ漬 | 米 里芋 砂糖 | 27.1 | 32.4 |
| 4 | 水 | 食パン | 牛乳 | マーシャルチョコ チキンナゲット シーザーサラダ ポトフ | 鶏肉 チーズ ウインナー | チーズ 牛乳 | 人参 パセリ プロッコリー | 玉ねぎ 大根 きやべつ きゅうり | パン じゃが芋 小麦粉 | 794 | 30.6 |
| 5 | 木 | ご飯 | 牛乳 | メバル照焼き 切り干し大根の煮もの いものこ汁 | メバル 鶏肉 油アゲ 天ぷら | 牛乳 | 人参 いんげん ねぎ | ごぼう しめじ マイタケ しいたけ 切干し大根 | 米 里芋 砂糖 | 679 | 29.9 |
| 6 | 金 | ドライカレー | 牛乳 | ブレーンオムレツ アーモンドサラダ 野菜スープ | 豚みんち 鶏肉 ハム 卵 | スキムミルク 牛乳 | 人参 パセリ ピーマン グリンピース フロッコ | にんにく 生姜 玉ねぎ きやべつ きゅうり マッシュルーム | 米 じゃが芋 砂糖 | 749 | 26.2 |
| 9 | 月 | わかめご飯 | 牛乳 | かぼちゃコロッケ マヨタクサラダ ビーフンスープ | 豚肉 | わかめ 牛乳 | 人参 ねぎ かぼちゃ | 白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ きやべつ たくあん | 米 麦 砂糖 ビーフン 小麦粉 じゃが芋 パン粉 片栗粉 | 756 | 20.1 |
| 10 | 火 | ご飯 | 牛乳 | ホキ天玉揚げ たくあんと昆布のかみかみナマル 肉じゃが | ホキ 鶏肉 厚揚げ 天ぷら | あおさ 昆布 牛乳 | 人参 いんげん | 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり たくあん | 米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 | 813 | 27.8 |
| 11 | 水 | 建国記念の日 | | | | | | | | | |
| 12 | 木 | ご飯 | 牛乳 | シーマイ ゆかり和え すき焼き | 牛肉 豚肉 厚揚げ | 牛乳 | 人参 ねぎ 赤しそ | 白菜 玉ねぎ じいにり さやへ きゅうり | 米 小麦粉 片栗粉 砂糖 | 881 | 32.7 |
| 13 | 金 | 授業参観の振替休業日 | | | | | | | | | |
| 16 | 月 | ご飯 | 牛乳 | 根菜肉詰め信田 ごま和え 大根と豚肉の中華煮 | 豚肉 厚揚げ 油アゲ | 牛乳 | 人参 ねぎ チンゲン菜 | 大根 玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ 大根 きやべつ きゅうり | 米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 | 805 | 25.8 |
| 17 | 火 | ポークカレー | 牛乳 | カミカミサラダ 福音漬 | 豚肉 さきいか | スキムミルク 牛乳 | 人参 | にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ きやべつ きゅうり りんご 福神漬 | 米 じゃが芋 | 880 | 26.7 |
| 18 | 水 | フリッシャーバーガー | 牛乳 | 天草の魚サワラフライ フレンチサラダ 一食とんかつソース 八宝菜 | サワラ 豚肉 うずらの卵 | 牛乳 | 人参 きぬさや | にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ きやべつ きゅうり | パン 片栗粉 砂糖 | 823 | 33.8 |
| 19 | 木 | 高菜ご飯 | 牛乳 | 厚揚げと里芋の田楽みそ だご汁 | 鶏肉 ちくわ 厚揚げ | ひじき 牛乳 | 人参 ねぎ ほうれん草 | 高菜 大根 ごぼう しいたけ | 米 麦 里芋 砂糖 小麦粉 白玉粉 | 769 | 22.8 |
| 20 | 金 | ご飯 | 牛乳 | のりたまごぶりかけ 大豆と豆腐のフライ ツナサラダ みそ汁 | 大豆 卵 豆腐 ツナ みそ | のり 牛乳 | 人参 ねぎ | 玉ねぎ 大根 ごぼう 白菜 きやべつ きゅうり | 米 パン粉 小麦粉 里芋 | 793 | 23.9 |
| 23 | 月 | 天皇誕生日 | | | | | | | | | |
| 24 | 火 | ご飯 | 牛乳 | 天草の鯛の みそマヨネーズ焼き そぼろ煮 | 豚みんち うずらの卵 厚揚げ みそ 鯛 | 牛乳 | 人参 いんげん パセリ | 生姜 玉ねぎ | 米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 | 865 | 34.8 |
| 25 | 水 | セルフバーガー | 牛乳 | 照焼きチンハンバーグ スナップエンドウサラダ クリームスパゲッティ | 鶏肉 | スキムミルク 牛乳 | 人参 パセリ プロッコリー スナップエンドウ ほうれん草 | 玉ねぎ コーン きやべつ きゅうり | パン スパゲッティ 砂糖 | 929 | 88.1 |
| 26 | 木 | ご飯 | 牛乳 | ひじきのり佃煮 豆腐とひじきの蒸し焼き パンサンスーのっつい汁 | 鶏肉 厚揚げ 魚すりみ 卵 ハム | ひじき のり 牛乳 | 人参 ねぎ | 大根 ごぼう しいたけ きやべつ きゅうり 枝豆 玉ねぎ | 米 里芋 綠豆春雨 砂糖 片栗粉 | 735 | 23.3 |
| 27 | 金 | ひじきご飯 | 牛乳 | 鶏唐揚げ マカロニサラダ みそ汁 ストロベリーゼリー | 鶏肉 豆腐 油アゲ みそ ハム | ひじき わかめ 牛乳 | 人参 いんげん ねぎ | しいたけ 大根 しめじ きゅうり にんにく 生姜 | 米 片栗粉 マカロニ 砂糖 ゼリー | 939 | 30.8 |

※27日(金)は、3年生は、お楽しみ給食です。お楽しみに！

※献立は、物資の都合により変更することがあります。

天草産食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します

