



【2月】学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当: 宋倉 (TEL: 0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりよう			えいようりよう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
2	げつ	むぎごはん		きくらげのちゅうかあえ はるまき マーボー豆腐	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぶん こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず	きくらげ もやし にんじん しょうが だいこん たまねぎ こまつな ねぎ たけのこしいたけ にんにく キャベツ	746	24.0
節分給食				かなぼうバーグ ポテトサラダ やさしいスープ・せつぶんまめ	コッペパン さとう でんぶん クルトン あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう すりみ ひじき チーズ ハム とりにく だいず	たまねぎ にんじん はくさい ごぼう きゅうり コーン かぼちゃ こまつな	648	24.9
3	か	コッペパン							
4	すい	むぎごはん		チキンチキンごぼう とうふとだいこんのみそしる	こめ むぎ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あげ だしりこ	ごぼう にんじん えだまめ ねぎ たまねぎ だいこん しいたけ	670	25.6
5	もく	こくとうパン		ミモザサラダ わふうパスタ	こくとうパン さとう あぶら スパゲッティ ごま	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく	キャベツ にんじん しめじ にんにく ブロッコリー たまねぎ れんこん ほうれんそう エリンギ えのきたけ	652	24.3
6	きん	むぎごはん		カラフルサラダ うまに ちやわんむし	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく さいも	ぎゅうにゅう ハム とりにく あつあげ さつまあげ かまぼこ たまご かつおぶし	ブロッコリー カリフラワー にんじん しょうが ピーマン いんげん たまねぎ れんこん ごぼう コーン しいたけ えだまめ ほうれんそう	620	23.7
リクエスト給食				からあげ ゆかりあえ かきたまじる	こめ むぎ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう からあげ とうふ ちくわ かまぼこ たまご かつおぶし こんぶ	キャベツ にんじん もやし ねぎ しそ たまねぎ えのきたけ はくさい	623	25.3
9	げつ	むぎごはん							
10	か	てづくりミートパン		ドレッシングサラダ ビーフンじる	パンきじ さとう じゃがいも ビーフン	ぎゅうにゅう うずらのたまご だいず チーズ ぶたにく とりにく ちくわ	コーン ブロッコリー たまねぎ にんじん だいこん もやし はくさい しいたけ きくらげ こまつな	629	27.5
11	すい	けんこくきねんぴ							
天草宝島デー ～スナップエンドウ～				スナップエンドウサラダ さかなのレモンマヨソースかけ ポトフ	パインパン さとう でんぶん バター じゃがいも	ぎゅうにゅう たら ベーコン	コーン キャベツ スナップエンドウ にんじん レモンかじゅう たまねぎ しめじ	627	25.5
12	もく	パインパン							
天草宝島デー ～白菜～				チャプチェ はっぱうさい チョコチップマフィン	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら でんぶん マフィンミックス チョコレート	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご かまぼこ	キャベツ にんじん はくさい にんにく たけのこしいたけ ピーマン しょうが きくらげ たまねぎ	689	21.7
13	きん	むぎごはん							
16	げつ	なっぼごはん		ぶたにくとこんぶのいためもの ふゆやさいみそしる	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにやく さいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ あつあげ さつまあげ とうふ こんぶ だしりこ	かぶ だいこん にんじん ごぼう はくさい いんげん しいたけ ねぎ	641	25.7
17	か	カレートースト		ころころサラダ コンソメスープ	しよくパン さとう パンこ あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ハム だいず とりにく ぎゅうにく	パプリカ なす えだまめ コーン にんにく かぼちゃ にんじん きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ ブロッコリー ズッキーニ	601	23.9
18	すい	むぎごはん		がんもただいこんのそぼろに ぶたじる	こめ むぎ さとう でんぶん こんにやく さいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき とうふ こんぶ かつおぶし	だいこん たまねぎ にんじん しょうが いんげん ごぼう しいたけ ねぎ はくさい	618	24.4
19	もく	カットコッペパン		ウインナー チーズサラダ とうにゅうスープ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ウインナー ベーコン とうにゅう チーズ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな しめじ	619	26.5
ふるさとくまさんデー				さかなのネギみそやき はくさいとじゃこすのもの だごじる	こめ むぎ さとう ごま あぶら しらたまこ こむぎこ さいも	ぎゅうにゅう ホキ とりにく しらす ちくわ だしりこ	ねぎ きゅうり にんじん だいこん ごぼう しいたけ はくさい	607	25.8
20	きん	むぎごはん							
23	げつ	てんのうたんじょうび							
24	か	ミルクパン		マカロニグラタン はくさいスープ	ミルクパン さとう マカロニ バター あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな コーン はくさい	605	24.7
天草宝島デー ～牛肉～				ごしきあえ すきやきふう しらたまいきりまっちゃんパロア	こめ むぎ さとう こんにやく しらたまもち まっちゃんパロア	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく とうふ こんぶ	もやし きゅうり はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが	665	26.6
25	すい	むぎごはん							
26	もく	まるパン		うまかコロッケ さっぱりサラダ クリームシチュー	まるパン さとう あぶら バター こむぎこ パンこ でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ばにく	れんこん キャベツ カリフラワー コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい	622	21.4
天草宝島デー ～豚肉～				たくあんサラダ ぶたにくカレー	こめ むぎ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	つぼづけ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン にんにく	642	20.9
27	きん	むぎごはん							

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

2月の天草産の食材



おこめ



しいたけ



きくらげ



いりこ



スナップエンドウ



はくさい



ぶたにく



ぎゅうにく