



# (2月) 学校給食献立予定表 栖本中

栖本学校給食センター 担当: 宮倉(TEL:0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
					黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	
2	月	麦ごはん	牛乳	きくらげの中華和え 春巻き 麻婆豆腐	米 麦 砂糖 油 ごまでんぶん 小麦粉 はるさめ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆	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	874.0 28.4
		節分給食	牛乳	金棒バーグ ポテトサラダ 野菜スープ・節分豆	コッペパン 砂糖 でんぶん クリトン 油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 すり身 ひじき チーズ ハム 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん 白菜 ごぼう きゅうり コーン かぼちゃ こまつな	814.0 30.7
3	火	コッペパン	牛乳	チキンチキンごぼう 豆腐と大根のみそ汁	米 麦 でんぶん 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 あげ だしいこ	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	835.0 31.3
4	水	麦ごはん	牛乳	ミモザサラダ 和風パスタ	黒糖パン 砂糖 油 スパゲッティ ごま	牛乳 卵 チーズ 鶏肉	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	830.0 30.1
5	木	黒糖パン	牛乳	カラフルサラダ うま煮 茶碗蒸し	米 麦 砂糖 油 ごんにゃくさといも	牛乳 ハム 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 卵 かつお節 かまぼこ	ブロッコリー カリフラワー にんじん しょうが ビーマン 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	766.0 28.7
		リクエスト給食	牛乳	からあげ ゆかり和え かきたま汁	米 麦 油 でんぶん	牛乳 からあげ 豆腐 ちくわ かまぼこ 卵 かつお節 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 白菜	736.0 29.1
9	月	麦ごはん						
10	火							
11	水							
		建国記念日						
		天草宝島デー ～スナップエンドウ～	牛乳	スナップエンドウサラダ 魚のレモンマヨソースかけ ボトフ	パンパン 砂糖 でんぶん バター じゃがいも	牛乳 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 レモン果汁 たまねぎ しめじ	794.0 32.1
12	木	パインパン	牛乳	チャップチェ 八宝菜	米 麦 はるさめ 砂糖 油 でんぶん マフィンミックス チョコレート	牛乳 豚肉 うずら卵 かまぼこ	キャベツ にんじん 白菜 にんにく たけのこ しいたけ ビーマン しょうが きくらげ たまねぎ	854.0 26.0
		天草宝島デー ～白菜～	牛乳	豚肉と昆布の炒め物 冬野菜みそ汁	米 麦 砂糖 油 ごま こんにゃく さといも	牛乳 豚肉 あげ 厚揚げ さつま揚げ 豆腐 こんぶ だしいこ	かぶ だいこん にんじん ごぼう 白菜 いんげん しいたけ ねぎ	793.0 31.5
13	金	麦ごはん	牛乳	ころころサラダ コンソメスープ	食パン 砂糖 バシン粉 油 マカロニ じゃがいも	牛乳 チーズ ハム 大豆 鶏肉 牛肉	バブリカ 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	824.0 31.2
16	月	菜つ葉ごはん	牛乳	がんもと大根のそぼろ煮 豚汁	米 麦 砂糖 でんぶん こんにゃくさといも 油	牛乳 豚肉 がんもどき 豆腐 こんぶ かつお節	だいこん たまねぎ にんじん しょうが いんげん 白菜 ごぼう しいたけ ねぎ	761.0 29.9
17	火	カレートースト	牛乳	ウインナー チーズサラダ 豆乳スープ	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 大豆 ウインナー ベーコン 豆乳 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	781.0 32.7
18	水	麦ごはん	牛乳	魚のネギ味噌焼き 白菜とじゃこ酢の物 だご汁	米 麦 砂糖 ごま 油 白玉粉 小麦粉 さといも	牛乳 ホキ 鶏肉 しらす ちくわ だしいこ	ねぎ 白菜 きゅうり にんじん だいこん ごぼう しいたけ	745.0 31.2
19	木	カットコッペパン	牛乳					
20	金	麦ごはん	牛乳					
		天皇誕生日						
24	火	ミルクパン	牛乳	マカロニグラタン 白菜スープ	ミルクパン 砂糖 マカロニ バター 油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん しめじ 白菜 こまつな コーン	788.0 31.4
		天草宝島デー ～牛肉～	牛乳	五色和え すきやき風煮 白玉入り抹茶ババロア	米 麦 砂糖 こんにゃく 白玉餅 抹茶ババロア	牛乳 卵 牛肉 豆腐 こんぶ	もやしきゅうり 白菜 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが	824.0 32.4
25	水	麦ごはん	牛乳	うまかコロッケ さつぱりサラダ クリームシチュー	丸パン 砂糖 油 バター 小麦粉 パン粉 でんぶん じゃがいも	牛乳 鶏肉 馬肉	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 白菜 ほうれんそう	762.0 25.5
		天草宝島デー ～豚肉～	牛乳	たくあんサラダ 豚肉カレー	米 麦 ごま じゃがいも	牛乳 豚肉	つぼ漬 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン にんにく	777.0 23.5
27	金	麦ごはん	牛乳					

\*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