



【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: 宋倉 (TEL: 0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	麦ごはん		きくらげの中華和え 春巻き 麻婆豆腐	米 麦 砂糖 油 ごま でんぷん 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		金棒バーグ ポテトサラダ	コッペパン 砂糖 でんぷん クルトン 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							
4	水	麦ごはん		チキンチキンごぼう 豆腐と大根のみそ汁	米 麦 でんぷん 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 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	835.0	31.3
5	木	黒糖パン		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
6	金	麦ごはん		カラフルサラダ うま煮 茶碗蒸し	米 麦 砂糖 油 こんにやく 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 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	766.0	28.7
		リクエスト給食		からあげ ゆかり和え かきたま汁	米 麦 油 でんぷん	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	振 替 休 業 日							
11	水	建 国 記 念 日							
		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 魚のレモンマヨソースかけ ポトフ	パンパン 砂糖 でんぷん 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	パンパン							
		天草宝島デー ～白菜～		チャブチェ 八宝菜	米 麦 はるさめ 砂糖 油 でんぷん 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 ピーマン しょうが きくらげ たまねぎ	854.0	26.0
13	金	麦ごはん							
16	月	菜っ菜ごはん		豚肉と昆布の炒め物 冬野菜みそ汁	米 麦 砂糖 油 ごま こんにやく さといも	牛乳 豚肉 あげ 厚揚げ さつま揚げ 豆腐 こんぶ だしりこ	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
17	火	カレートースト		ころころサラダ コンソメスープ	食パン 砂糖 パン粉 油 マカロニ じゃがいも	牛乳 チーズ ハム 大豆 鶏肉 牛肉	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 スピナー	824.0	31.2
18	水	麦ごはん		がんもと大根のそぼろ煮 豚汁	米 麦 砂糖 でんぷん こんにやく 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
19	木	カットコッペパン		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
		ふるさとくまさんデー		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 だしりこ	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
20	金	麦ごはん							
23	月	天 皇 誕 生 日							
24	火	ミルクパン		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～		五色和え すきやき風煮 白玉入り抹茶パバロア	米 麦 砂糖 こんにやく 白玉餅 抹茶パバロア	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							
26	木	丸パン		うまこロッケ さっぱりサラダ クリームシチュー	丸パン 砂糖 油 バター 小麦粉 パン粉 でんぷん 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～		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	つば漬 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							

※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