



R7. 2月 学校給食献立予定表



五和学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
3	月	しよくパン みかんジャム		ササミフライ レタスサラダ 野菜たっぷりやきビーフン	牛乳 ハム ささみ たまご ぶた肉 青のり	しよくパン こむぎこ ばんこ さとう 油 ビーフン みかんジャム	にんにく レタス きゅうり ホールコーン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし しいたけ	659 28.2	
4	火	むぎごはん		牛しぐれ煮 レモンあえ こそでだご汁	牛乳 ちくわ 牛肉 とり肉 油あげ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま こむぎこ さつまいも	こんにやく ごぼう きゅうり にんじん キャベツ レモン たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ	675 24.6	
5	水	コッペパン		ししゃもフリッター れんこんサラダ はくさいのクリーム煮	牛乳 ベーコン とりささみ からふとししゃも チーズ とり肉 スキムミルク	コッペパン 油 マカロニ バター じゃがいも こむぎこ でんぶん ごましようゆドレッシング	れんこん きゅうり たまねぎ にんじん はくさい グリンピース ホールコーン	704 25.4	
6	木	むぎごはん		手作りハンバーグ しょうが入りきんぴら だいこんのみそ汁	牛乳 ぶたミンチ 牛ミンチ てんぷら たまご あつあげ 麦みそ わかめ (にぼし)	米 麦 油 さとう ばんこ ごま油 ごま	たまねぎ しめじ しょうが ねぎ キャベツ にんじん ごぼう いんげん だいこん こんにやく きりぼしだいこん しいたけ	679 27.3	
7	金	天草宝島デー むぎごはん		しょうが焼き もやしのあえもの 卵と野菜のちゅうかはるさめスープ	牛乳 ハム ぶた肉 たまご 	米 麦 ごま ごま油 はるさめ さとう 油	たまねぎ しょうが もやし きゅうり ホールコーン にんじん ねぎ しいたけ	665 26.1	
10	月	こめこパン		スモップクロック ごぼうサラダ ミートボールスープ	牛乳 チーズ ツナ とり肉 ぶたミンチ とりミンチ 牛肉	こめこパン ノンエッグマヨネーズ さとう オリーブ油 ごま でんぶん はるさめ ばんこ じゃがいも	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん しめじ グリンピース にんにく ごぼう きゅうり トマト	627 28.9	
11	火	けんこくきねんの日							
12	水	天草宝島デー ミルクパン		えだまめと豆腐のミンチカツ コールスローサラダ かぼちゃポタージュ	牛乳 スキムミルク とりささみ とり肉 とうふ ベーコン チーズ ひよこ豆 レッドキドニー	ミルクパン 油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ばんこ でんぶん こめこ 	キャベツ にんじん 青えんどう豆 ホールコーン かぼちゃ えだまめ たまねぎ ほうれん草 パセリ	688 28.1	
13	木	わかめごはん		いわしフライ だいこんのすのもの ぶた汁	牛乳 ぶた肉 あつあげ いわし 麦みそ わかめ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま こむぎこ さとも ばんこ	きゅうり ごぼう だいこん ねぎ にんじん しょうが たまねぎ こんにやく しいたけ	652 26.3	
14	金	カレーライス		チキンカツ かいそうサラダ	牛乳 大豆 とり肉 たまご スキムミルク わかめ くきわかめ 青のり 赤かえでのり	米 麦 油 ばんこ こむぎこ 青じそドレッシング じゃがいも	にんにく きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ りんご 糸かんでん	710 26.2	
17	月	天草宝島デー コッペパン いちごジャム		ぼんかん 冬のサラダ ナポリタン	牛乳 チーズ ハム 大豆 ボークウインナー	コッペパン ノンエッグマヨネーズ さとう オリーブ油 スパゲティ いちごジャム	ぼんかん たまねぎ だいこん ピーマン レタス にんじん しいたけ にんにく	665 23.1	
18	火	むぎごはん		いわしうめみそ煮 ツナとおからのいり煮 かき玉汁	牛乳 ツナ おから いわし とり肉 ちくわ たまご とうふ みそ わかめ (にぼし)	米 麦 さとう 油 こめこ	にんじん いんげん たまねぎ ねぎ うめ	642 29.2	
19	水	あげパン		食育の日 ミニ肉まん キャベツのナムル タイピーエン	牛乳 きなこ かまぼこ ぶた肉 うずらのたまご	コッペパン さとう 油 ごま油 ごま はるさめ	キャベツ にんじん もやし はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ ねぎ	625 24.5	
20	木	ツナひじきごはん		魚のきのこあんかけ マカロニサラダ わかめのすまし汁	牛乳 ツナ 油あげ たまご ハム とうふ かまぼこ ホキ ひじき わかめ (にぼし)	米 さとう 油 でんぶん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	しいたけ にんじん きぬさや えのき きくらげ たまねぎ きゅうり ねぎ	647 29.0	
21	金	ハヤシライス		チキンナゲット フレンチサラダ	牛乳 ツナ 牛肉 とり肉	米 麦 油 さとう じゃがいも ばんこ こむぎこ	きゅうり にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ しめじ グリンピース にんにく	690 23.1	
24	月	ふりかえきゅう日							
25	火	むぎごはん		あつやきたまご ほうれん草のごまあえ 大豆のごもく煮	牛乳 たまご てんぷら とり肉 大豆 あつあげ	米 麦 さとう 油 ごま じゃがいも	ねぎ たまねぎ れんこん ごぼう ほうれん草 いんげん もやし にんじん こんにやく	650 28.5	
26	水	米粉入りにんじん パン		はるまき ポテトサラダ レタススープ	牛乳 ハム たまご ぶた肉 ヨーグルト チーズ	こめこ入りにんじんパン 油 ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん こむぎこ さとう こめこ	きゅうり レタス にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ	659 21.9	
27	木	むぎごはん		さんまのかんろ煮 切り干し大根のすのもの さといもの煮物	牛乳 とりささみ さんま てんぷら とり肉	米 麦 油 ごま油 ごま さとう さとも じゃがいも でんぶん	きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく いんげん	689 25.1	
28	金	お肉給食の日 むぎごはん		ぶた肉とキャベツの甘からいため ひじきサラダ のつべい汁	牛乳 あつあげ 天草ぶた肉 とり肉 ちくわ とりささみ ひじき (にぼし)	米 麦 さとう 油 ごま ノンエッグマヨネーズ さとも でんぶん	キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく きゅうり にんじん ホールコーン こんにやく ごぼう	644 25.1	

天草宝島デー

- ◆天草豚肉
 - ◆キャベツ
 - ◆ぼんかん
- 今月はコレ!

ふるさとくまさんデー

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。2月は、熊本市の味です。

◆タイピーエン・・・熊本市や周辺地域では小学校の給食メニューとしてもおなじみである。熊本の飲食店でぜひ食べたい郷土料理として観光客への宣伝広報活動も盛んである。具だくさんであつさりした味わいのヘルシーな麺料理としてランチや夕食などで親しまれている。ラーメン店でも提供する店もあり、家庭でもよく食べられている。

★★2/28(金)お肉給食の日!!★★
天草市養豚振興協議会様より、天草市の子どもたちに豚肉をいただきました。

