



2月 いつわしようがっこうこんだてひょう

五和学校給食センター

| ひ | よう | しゅしょく | ぎゅう にゅう | おかず | ざいりょう | | | エネルギー たんぱくしつ |
|---|----|-------------------|------------|--|--|---|--|-----------------|
| | | | | | ちやにくやほねになる | ねつやちからになる | からだのちょうしをととのえる | |
| 2 | げつ | かぼちゃパン | 牛乳 | チキンピーンズ てづくりメンチカツ レモンサラダ | 牛乳 大豆 とり肉 牛肉 | かぼちゃパン じゃがいも さとうあぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ 小麦粉 ごま オリーブ油 | たまねぎ 人参 枝豆 きゅうり キャベツ コーン レモン | 677 30.0 |
| 節分 | か | すめし (セルフえほうまき) | 牛乳 | すまし汁 いわしのみぞれに マヨネーズあえ・のり | 牛乳 かまぼこ 豆腐 とり肉 わかめ いわし のり(かつお節・こんぶ) | 米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま | たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ しいたけ | 664 25.1 |
| 4 | すい | まるパンカット | 牛乳 | こめこのクリームシチュー てりやきパティ キヤベツのコールスロー・スライスチーズ | 牛乳 とり肉 スライスチーズ | コッペパン じゃがいも あぶら 米粉 バター | 人参 たまねぎ しめじ コーン ほうれん草 キャベツ | 678 30.8 |
| 天草宝島デー:天草黒毛和牛 | | | | あまくさぎゅうにくのすきやき きびなごごまフライ② もやしのすのもの | 牛乳 厚揚げ 牛肉 きびなご とり肉 | 米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま パン粉 | ねぎ はくさい えのきたけ 人参 キャベツ こんにゃく しいたけ もやし | 696 25.4 |
| 5 | もく | むぎごはん | 牛乳 | わかめスープ あつやきたまご ごぼうサラダ | 牛乳 ぶた肉 わかめ たまご 豆腐 | 米 麦 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ | 白菜 大根 ごぼう キャベツ にら たまねぎ 人参 しいたけ えのきたけ | 608 23.9 |
| 9 | げつ | パインパン | 牛乳 | きつねうどん さかなのマヨネーズやき にんじんレッシングサラダ | 牛乳 かまぼこ 油あげ ホキ | パインパン 砂糖 うどん麺 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 | しいたけ 白菜 ねぎ 人参 たまねぎ コーン キャベツ きゅうり アスパラガス | 671 28.2 |
| 天草宝島デー:天草産豚肉 | | | | あまくさぶたにくのカレー | 牛乳 天草ぶた肉 | 米 麦 油 じゃがいも ごま | たまねぎ 人参 枝豆 コーン りんご きゅうり キャベツ | 695 21.5 |
| 10 | か | むぎごはん | 牛乳 | だいすナゲット かいそうサラダ | | | | |
| 11 | すい | | | | | | | |
| けんこくきねんのひ  建国記念の日 | | | | | | | | |
| 天草宝島デー:はくさい | | | | はっぽうさい ぎょうざ パンサンスー | 牛乳 かまぼこ うずら卵 ぶた肉 わかめ とり肉 錦糸卵 | 米 麦 でんぶん 小麦粉 あぶら はるさめ | はくさい たまねぎ チンゲンサイ 人参 きくらげ きゅうり もやし | 671 26.2 |
| 12 | もく | むぎごはん | 牛乳 | もずくのすまじる からあげ ツナマヨあえ | 牛乳 とうふ ちくわ とり肉 わかめ もずく ツナ (かつお節・こんぶ) | 米 麦 あぶら ごま でんぶん 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ | たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ | 627 29.2 |
| 天草宝島デー:スナップえんどう | | | | ひらめんスープ ひじきコロッケ スナップサラダ | 牛乳 牛肉 ぶた肉 ひじき とり肉 | 黒糖パン クイッティオ ごまあぶら 小麦粉 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ パンこ | もやし たまねぎ ねぎ スナップえんどう きゅうり キャベツ | 653 20.8 |
| 16 | げつ | こくとうパン | 牛乳 | マー婆ーどうふ にんじんシューマイ だいこんナムル | 牛乳 あつあげ ぶた肉 大豆 すりみ とり肉 こんぶ | 米 麦 さとう 小麦粉 でんぶん ごま ごまあぶら | ねぎ たまねぎ しいたけ 人参 きゅうり たけのこ 大根 | 678 28.7 |
| 17 | か | むぎごはん | 牛乳 | タイピーエン チキンカツ れんこんチップサラダ | 牛乳 かまぼこ ぶた肉 うずら卵 とり肉 あおのり | ミルクパン 春雨 米粉 あぶら ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 パンこ さとう | 人参 こまつな キャベツ たまねぎ きくらげ ねぎ たけのこ しいたけ れんこん | 684 29.7 |
| ふるさとまさんデー:阿蘇の味 | | | | だごじる さばのしおやき たかないため・ぽんかん | 牛乳 油あげ とり肉 ちくわ さば ひじき かつお節 ちりめん | 米 麦 ごま さとう 小麦粉 | 人参 しいたけ ごぼう 大根 ねぎ たかな ぽんかん | 698 32.0 |
| 19 | もく | むぎごはん | 牛乳 | だいすのいそに れんこんつくね きりぼしだいこんのすのもの | 牛乳 大豆 厚揚げ さつまあげ とり肉 ひじき | 米 麦 さとう じゃがいも ごま ごまあぶら | こんにゃく いんげん 人参 きゅうり 大根 | 660 27.6 |
| 20 | きん | むぎごはん | 牛乳 | | | | | |
| 23 | げつ | | | | | | | |
| てんのうたんじょうび  | | | | | | | | |
| 24 | か | むぎごはん | 牛乳 | あいしょうじる なすバーグ だいこんとわかめのすのもの | 牛乳 とり肉 こうや豆腐 ぶた肉 わかめ (にぼし) | 米 麦 しらたき パンこ ごま でんぶん さつまいも さとう | 人参 たまねぎ ねぎ なす きゅうり 大根 | 659 25.3 |
| 25 | すい | あげパン | 牛乳 | やさいスープ オムレツ じゃこじやがサラダ | 牛乳 きな粉 大豆 チキンウィンナー 卵 ちりめん | コッペパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも ごまあぶら | たまねぎ 人参 キャベツ チンゲンサイ きゅうり | 616 23.6 |
| 26 | もく | | | | | | | |
| ふりかえきゅうようび | | | | | | | | |
| 27 | きん | むぎごはん | 牛乳 | かきたまじる さばのごまみそに はくさいときさみのごまネーズあえ | 牛乳 とうふ たまご さば とりにく (にぼし) | 米 麦 でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ さとう | 人参 たまねぎ にら えのきたけ はくさい しいたけ コーン | 634 25.9 |

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。