



## 2月 五和中学校献立表

五和学校給食センター

| 日 曜             | 主食                   | 牛乳 | おかず   | 材料   |   |  | エネルギー<br>たんぱく質                        |             |
|-----------------|----------------------|----|---|--|---|--|---------------------------------------|-------------|
|                 |                      |    |   | 主に体の組織をつくる                                 | 主にエネルギーになる  | 主に体の調子を整える   |                                       |             |
| 2 月             | かぼちゃパン               |    | チキンビーンズ<br>手作りメンチカツ☆<br>レモンサラダ                | 牛乳 大豆 とり肉<br>牛肉                            | かぼちゃパン じゃがいも<br>砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ<br>パン粉 小麦粉 ごま オリーブ油 | たまねぎ 人参<br>枝豆 きゅうり キャベツ<br>コーン レモン                 | 878<br>37.9                           |             |
| 節分              | 酢飯<br>(セルフ恵方巻<br>き)  |    | すまし汁<br>いわしのみぞれ煮<br>マヨネーズ和え・のり                | 牛乳 かまぼこ 豆腐 とり肉<br>わかめ いわし<br>のり (かつお節・こんぶ) | 米 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ ごま                               | たまねぎ 人参<br>ねぎ キャベツ<br>しいたけ                         | 783<br>28.2                           |             |
| 4 水             | 丸パンカット<br>(セルフバーガー)☆ |    | 米粉のクリームシチュー<br>てりやきパティ<br>キャベツのコールスロー・スライスチーズ | 牛乳<br>とり肉<br>スライスチーズ                       | コッペパン じゃがいも 油 米粉<br>バター                             | 人参 たまねぎ<br>しめじ コーン ほうれん草<br>キャベツ                   | 857<br>38.2                           |             |
| 天草宝島デー:天草黒毛和牛   |                      |    |   | 天草牛肉のすき焼<br>きびなごごまフライ③<br>もやしの酢の物          | 米 麦 砂糖 油<br>ごま油 ごま<br>パン粉                           | ねぎ 白菜 えのきたけ<br>人参 キャベツ<br>こんにゃく しいたけ もやし           | 875<br>31.8                           |             |
| 5 木             | むぎごはん                |    | わかめスープ<br>あつやきたまご<br>ごぼうサラダ                   | 牛乳 ぶた肉 わかめ<br>たまご 豆腐                       | 米 麦 ごま<br>ごま油<br>ノンエッグマヨネーズ                         | 白菜 大根 ごぼう キャベツ<br>にら たまねぎ<br>人参 しいたけ えのきたけ         | 728<br>27.2                           |             |
| 9 月             | パインパン                |    | きつねうどん☆<br>魚のマヨネーズ焼き<br>にんじんドレッシングサラダ         | 牛乳 かまぼこ<br>油あげ ホキ                          | パインパン 砂糖 うどん麺<br>小麦粉<br>ノンエッグマヨネーズ オリーブ油            | しいたけ 白菜 ねぎ<br>人参 たまねぎ コーン<br>キャベツ きゅうり アスパラガス      | 869<br>35.2                           |             |
| 天草宝島デー:天草産豚肉    |                      |    |   | 天草豚肉のカレー☆<br>大豆ナゲット②<br>海藻サラダ              | 米 麦 油 ごま<br>じゃがいも                                   | たまねぎ 人参<br>枝豆 コーン<br>りんご きゅうり キャベツ                 | 898<br>27.5                           |             |
| 11 水 建国記念の日     |                      |    |   |  |   |  |                                       |             |
| 天草宝島デー:はくさい     |                      |    |   | 八宝菜<br>ぎょうざ<br>パンサンスー                      | 牛乳 かまぼこ うずら卵<br>ぶた肉 わかめ<br>とり肉 錦糸卵                  | 米 麦 でんぶん<br>小麦粉 あぶら<br>春雨                          | 白菜 たまねぎ チンゲンサイ<br>人参 きくらげ<br>きゅうり もやし | 853<br>32.4 |
| 13 金 振替休業日      |                      |    |   |  |   |  |                                       |             |
| 天草宝島デー:スナッペンどう  |                      |    |   | 平めんスープ<br>ひじきコロッケ☆<br>スナッペンサラダ             | 牛乳<br>牛肉 ぶた肉 ひじき<br>とり肉                             | 黒糖パン クイッティオ ごま油<br>小麦粉 じゃがいも さとう<br>ノンエッグマヨネーズ パンこ | もやし たまねぎ<br>ねぎ スナッペンどう<br>きゅうり キャベツ   | 830<br>25.7 |
| 17 火            | むぎごはん                |    | マーボー豆腐<br>人参シュマイ<br>だいこんナムル                   | 牛乳 あつあげ ぶた肉 大豆<br>すりみ<br>とり肉 こんぶ           | 米 麦 さとう<br>小麦粉 でんぶん ごま<br>ごま油                       | ねぎ たまねぎ しいたけ<br>人参 きゅうり<br>たけのこ 大根                 | 896<br>37.6                           |             |
| 18 水            | ミルクパン                |    | タイピーエン☆<br>チキンカツ☆<br>れんこんチップサラダ☆              | 牛乳 かまぼこ ぶた肉 うずら卵<br>とり肉<br>あおのり            | ミルクパン 春雨 米粉 油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>小麦粉 パンこ さとう          | 人参 こまつな キャベツ<br>たまねぎ きくらげ ねぎ<br>たけのこ しいたけ れんこん     | 898<br>37.4                           |             |
| ふるさとくまさんデー:阿蘇の味 |                      |    |   | だご汁<br>さばの塩焼き<br>高菜炒め・ぼんかん                 | 牛乳 油あげ とり肉 ちくわ<br>さば<br>ひじき かつお節 ちりめん               | 米 麦 ごま<br>さとう<br>小麦粉                               | 人参 しいたけ ごぼう<br>大根 ねぎ<br>たかな ぼんかん      | 848<br>39.1 |
| 19 木            | むぎごはん                |    | 大豆の磯煮<br>れんこんつくね<br>切り干し大根の酢の物                | 牛乳 大豆 厚揚げ さつまあげ<br>とり肉<br>ひじき              | 米 麦 さとう<br>じゃがいも<br>ごま ごま油                          | こんにゃく いんげん<br>人参 きゅうり<br>大根                        | 832<br>34.6                           |             |
| 23 月 天皇誕生日      |                      |    |   |  |   |  |                                       |             |
| 24 火            | むぎごはん                |    | 相性汁<br>なすバーグ☆<br>大根とわかめの酢の物                   | 牛乳 とり肉 こうや豆腐<br>ぶた肉 わかめ<br>(にぼし)           | 米 麦 しらたき<br>パンこ ごま でんぶん<br>さつまいも さとう                | 人参 たまねぎ<br>ねぎ なす きゅうり<br>大根                        | 817<br>31.5                           |             |
| 25 水            | 揚げパン☆                |    | 野菜スープ<br>オムレツ<br>じゃこじゃがサラダ                    | 牛乳 きな粉 大豆 チキンウィナー<br>卵<br>ちりめん             | コッペパン さとう あぶら<br>マカロニ じゃがいも<br>ごまあぶら                | たまねぎ 人参<br>キャベツ チンゲンサイ<br>きゅうり                     | 794<br>29.9                           |             |
| 26 木            | わかめご飯☆               |    | もずくのすまし汁<br>からあげ☆<br>ツナマヨ和え                   | 牛乳 とうふ ちくわ<br>とり肉 わかめ もずく<br>ツナ (かつお節・こんぶ) | 米 麦 あぶら<br>ごま でんぶん 小麦粉<br>ノンエッグマヨネーズ                | たまねぎ<br>人参 ねぎ<br>キャベツ                              | 711<br>34.8                           |             |
| 27 金            | むぎごはん                |    | かき玉汁<br>さばのごまみそ煮<br>白菜とさきみのごまネーズあえ            | 牛乳 とうふ たまご<br>さば<br>とりにく (にぼし)             | 米 麦 でんぶん<br>ごま<br>ノンエッグマヨネーズ さとう                    | 人参 たまねぎ<br>にら えのきたけ はくさい<br>しいたけ コーン               | 776<br>31.4                           |             |

※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。



中学3年生にとっては学校生活も残り2ヶ月をきりました。9年間食べてきた給食を食べられるのも残りわずかです。今月は、3年生のみなさんからいただいたリクエストをもとに「思い出に残る給食」になるよう献立を考えました。毎日の給食には成長に必要な栄養だけでなく、友達と過ごした時間や楽しい思い出がたくさんつまっています。残り少ない学校生活の中で、心に残る給食時間になりますように・・・♪※3年生からのリクエストメニューは献立名の後に「☆」がついています。