



R8.

## 2月 学校給食献立予定表



天草学校給食センター

ひ	よう	しゅよく	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のえる	
2	月	むぎごはん		牛しぐれに レモンあえ こそでだご汁	牛乳 かまぼこ 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	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ レモン はくさい ねぎ しいたけ こんにやく	675 24.6
節分の日								
3	火	こくとうパン せつぶんまめ		ササミフライ レタスサラダ 野菜たっぷり焼きビーフン	牛乳 ささみ たまご ぶた肉 ハム 節分豆 青のり	黒糖パン 油 さとう こむぎこ ばんこ ビーフン	にんにく レタス きゅうり もやし ホールコーン たまねぎ こまつな にんじん キャベツ しいたけ	679 31.2
4	水	むぎごはん		手作りハンバーグ しょうが入りきんぴら 大根のみそ汁	牛乳 ぶたミンチ たまご 牛ミンチ てんぷら あつあげ わかめ 麦みそ (にぼし)	米 麦 さとう ごま ばんこ ごま油	たまねぎ しめじ しょうが ねぎ こんにやく にんじん ごぼう いんげん しいたけ 切り干し大根 大根 キャベツ	679 27.3
5	木	コッペンパン		ししゃもフリッター れんこんサラダ 白菜のクリームに	牛乳 ベーコン チーズ ししゃも とりささみ とり肉 スキムミルク	コッペンパン 油 じゃがいも マカロニ パター 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 グリーンピース ホールコーン	686 25.0
6	金	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 油 さとう ごま ごま油 はるさめ	たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん ねぎ ホールコーン しいたけ	665 26.1
9	月	むぎごはん		いわしうめみそに ツナとおからのいりに かき玉汁	牛乳 いわし ツナ おから とり肉 ちくわ たまご とうふ みそ わかめ (にぼし)	米 麦 油 さとう こめこ	にんじん いんげん たまねぎ ねぎ しそ うめ	642 29.2
10	火	こめこ入り にんじんパン		スコップコロケ ごぼうサラダ ミートボールスープ	牛乳 とり肉 チーズ ツナ ぶたミンチ とりミンチ ぶた肉	米粉入り人参パン じゃがいも ばんこ オリーブ油 ごま さとう はるさめ でんぶん マヨネーズ	たまねぎ グリーンピース ごぼう パセリ きゅうり キャベツ にんじん しめじ にんにく トマト	648 27.4
11	水	建国記念日						
12	木	ミルクパン		えだまめとうふのミンチカツ コーンスローサラダ ポークビーンズ	牛乳 大豆 とり肉 ぶた肉 とうふ とりささみ 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 こめこ ばんこ でんぶん マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ えだまめ 青えんどうまめ	675 29.5
13	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 わかめ 天草ぶた肉 赤かえでのり 青のりきわかめ スキムミルク	米 麦 油 ばんこ こむぎこ じゃがいも 青じそドレッシング	にんにく たまねぎ りんご きゅうり にんじん キャベツ	749 27.0
16	月	振替休業日						
17	火	コッペンパン いちごジャム		ぼんかん フレンチサラダ ナポリタン	牛乳 ツナ 大豆 チーズ ポークウインナー	コッペンパン 油 さとう オリーブ油 いちごジャム スパゲッティ	ぼんかん きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ ホールコーン ピーマン にんにく	668 24.7
18	水	わかめごはん		だご汁 だいごんのすのもの いわしフライ	牛乳 あげ とり肉 ちくわ いわし わかめ	米 麦 さとう ごま 油 こむぎこ ばんこ	ごぼう ねぎ にんじん きゅうり しいたけ だいごん	636 24.3
19	木	コッペンパン		かぼちゃポタージュ 冬のサラダ 魚のホイル焼き	牛乳 スキムミルク とり肉 チーズ ハム たら ベーコン	コッペンパン じゃがいも 油 マヨネーズ さとう	かぼちゃ たまねぎ ほうれん草 にんじん ピーマン パセリ だいごん りんご レタス えのき	657 32.8
20	金	むぎごはん		りんご キャベツのごまあえ すき焼き風に	牛乳 やきとうふ 天草牛肉	米 麦 油 さとう ごま油 ごま マロニー	りんご キャベツ もやし にんじん ねぎ はくさい しいたけ たまねぎ こんにやく	657 22.7
23	月	天皇誕生日						
24	火	あげパン		ミニ肉まん スナックエンドウサラダ タイビーエン	牛乳 ハム ぶた肉 かまぼこ うずらのたまご きなこ	コッペンパン さとう 油 はるさめ こむぎこ ばんこ ごま油	スナックエンドウ きゅうり ねぎ にんじん はくさい キャベツ しいたけ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	645 25.1
25	水	むぎごはん		なかよしはるまき ほうれん草のごまあえ 八宝野菜	牛乳 チーズ ポークウインナー ぶた肉 かまぼこ うずらのたまご	米 麦 油 さとう ごま はるまきの皮 でんぶん	ほうれん草 もやし たまねぎ しめじ はくさい にんじん きくらげ チンゲン菜 たけのこ しいたけ	704 26.4
26	木	ココアパン		はるまき ポテトサラダ レタススープ	牛乳 チーズ たまご ハム ぶた肉 ヨーグルト	ココアパン 油 じゃがいも ごまこむぎこ はるさめ さとう でんぶん こめこ マヨネーズ	きゅうり レタス しょうが にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ	660 22.2
27	金	むぎごはん		さんまのかんろに 切り干し大根のすのもの さといものにも	牛乳 とりささみ とり肉 てんぷら さんま	米 麦 油 さとう ごま ごま油 さといも じゃがいも	切り干し大根 きゅうり にんじん たまねぎ いんげん ごぼう こんにやく	689 25.1

## 天草宝島デー

今月はコレ!

- ◆天草豚肉
- ◆天草牛肉
- ◆白菜
- ◆スナックエンドウ



食育クイズのこたえ

B) ギンダラ



## 食育クイズ

Q. たらは日本の鰯料理に欠かせない魚の1つですが、次のうちたらではないものは??

A) マダラ



B) ギンダラ



C) スケトウダラ



## 食育の日 ふるさとくまさんデー

毎月19日は、食育の日です。(今月は18日にしています。)熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。2月は、阿蘇地区の味です。

◆だご汁・・・だご汁は熊本県の郷土料理です。小麦粉を練ってちぎった平らな団子、または麺状の団子が入ります。熊本県では団子を「だご」と呼ぶことから「だご汁」の名で親しまれています。昔は、貴重だった米の代わりにだごを入れたともいわれています。県内のだご汁は、地域で具や味付けが違い、阿蘇地区では、肉、ごぼう、人参、大根、里芋などの根菜類やしいたけなど、山で採れるものを具にしています。