



# 2月 がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう(天草小)

天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱくしゅ(g)
					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		
3	げつ	むぎごはん		のっぺいじる いわしのうめみそに だいずのわふうサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ちくわ みそ いわし だいず	こめ むぎ こんにゃく さといも でんぶん	にんじん ごぼう うめ だいこん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ コーン	638	28.6
4	か	しょくパン		マカロニスープ てづくりコロッケ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご とりにく ヨーグルト ぎゅうにく ぶたにく	しょくパン さとう あぶら マカロニ こむぎこ じゃがいも パンこ	たまねぎ にんじん えだまめ にんじん キャベツ みかん パイナップル もも	671	23.5
5	すい	むぎごはん		とりにくとこんさいのみそしる きびなごフライ② ツナマヨサラダ <b>ゆきのり②</b>	ぎゅうにゅう みそ とりにく きびなご あつあげ ツナ ゆきのり	こめ むぎ あぶら こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	にんじん ごぼう だいこん キャベツ しいたけ きゅうり	643	24.6
6	もく	まるパン		しょうがコンソメスープ レバーいりミートグラタン キャベツのコースローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく レバー だいず チーズ	まるパン マカロニ あぶら でんぶん さとう	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ えだまめ しめじ トマト コーン きゅうり	617	26.8
7	きん	むぎごはん		あつあげスープ あまくさぶたにくのしょうがゆき ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく あつあげ ぶたにく	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	キャベツ たまねぎ きくらげ にんじん ねぎ だいこん しいたけ しめじ しょうが きゅうり	660	26.5
10	げつ	むぎごはん		だいこんのうまに ちくさゆき かわりあえ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく たまご チーズ あつあげ ちりめん	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ いんげん だいこん きゅうり キャベツ しいたけ	667	23.6
12	すい	むぎごはん		かきたまじる ちくわのかぼやきふう② ひじきのあえもの	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ ちくわ とりにく ひじき	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ	660	23.8
13	もく	あげパン		ミネストローネ だいずとチーズのサラダ あまくささんぼんかん	きなこ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ だいず	コッパン あぶら さとう マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり トマト ぼんかん	643	22.2
14	きん	むぎごはん		カレー チキンナゲット かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん わかめいとかんてん あかかえてのり	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ	しょうが たまねぎ しめじ にんじん きゅうり あおじそ キャベツ えだまめ	653	24.0
18	か	ミルクパン		やさいスープ とりにくのケチャップがらめ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん	ミルクパン じゃがいも あぶら マカロニ でんぶん さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ	662	31.0
19	すい	むぎごはん		タイピーエン ぎょうざ② きりほしパンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく とりにく うすらたまご	こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら ごま さとう	きくらげ しいたけ たけのこ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	669	22.7
20	もく	ひのくにパン		だごじる いわしフライ ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ いわし	ひのくにパン さとう しらたまご こむぎこ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん はくさい だいこん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	622	26.0
21	きん	むぎごはん		あつあげのみそしる とりそぼろ キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ あつあげ みそ かつおぶし とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ コーン いんげん	641	26.0
25	か	まるパン		ひらめんスープ だいずとごぼうのミンチカツ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく	まるパン ひらめんビーフン ごまあぶら じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ きゅうり ごぼう	637	25.0
26	すい	むぎごはん		あまくさぶたにくのハヤシチュー さかなのハーブやき ツナサラダ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく ツナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	しょうが たまねぎ しめじ にんじん きゅうり バジル グリーンピース キャベツ コーン	670	27.8
27	もく	コッパン		ラビオリスープ とりのカレーあげ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	コッパン ラビオリ でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン えだまめ	646	29.9
28	きん	むぎごはん		じゃがいものみそしる いわしのしょうがに ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし みそてんぷら	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう えだまめ しょうが	667	24.5

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

☆2月のあまくささん

こめ キャベツ きゅうり だいこん はくさい きくらげ いりこ しいたけ ぼんかん あまくさぶたにく

