



2月 学校給食献立予定表(天草中)

天草学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	麦ごはん		のっぺい汁 いわしの梅みそ煮 大豆の和風サラダ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ちくわ いわし だいず	こめ むぎ こんにやく さといも でんぶん	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ コーン	784	34.9
				マカロニスープ 手作りコロッケ 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	しよくパン 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	854	29.0
5	水	麦ごはん		のりの日 2/6 「焼きのり」 ツナマヨサラダ 焼きのり②	ぎゅうにゅう みそ とりにく きびなご あつあげ ツナ やきのり	こめ むぎ あぶら こんにやく 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	780	28.7
				しょうがコンソメスープ レバー入りミートグラタン キャベツのコールスローサラダ	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	781	33.3
7	金	麦ごはん		お肉の日 「天草豚肉」 厚揚げスープ 天草豚肉のしょうが焼き ピリ辛きゅうり	ぎゅうにゅう かまぼこ あつあげ とりにく 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	811	32.3
				大根のべっこう煮 干草焼き かわりやえ	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 こんにやく 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	843	29.1
12	水	麦ごはん		かき玉汁 ちくわのかば焼き風② ひじきの和え物	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	791	28.2
				ミネストローネ 大豆とチーズのサラダ 天草産ぼんかん	きなこ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ だいず	コッペパン 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	813	27.2
14	金	麦ごはん		カレー チキンナゲット 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん わかめ いとかんてん あかかえでのり	こめ むぎ 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	796	28.2
				野菜スープ 鶏肉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 マカロニ でんぶん あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ	842	39.2
19	水	麦ごはん		ふるさとくまさん デー：熊本市 タイピーエン ぎょうざ② きりぼ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 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	803	26.9
				だご汁 いわしフライ② ごまネーズ和え	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 しらたまこ 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	837	34.4
21	金	麦ごはん		厚揚げのみそ汁 とりそば キャベツのおかか和え	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 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	792	32.1
				平めんスープ 大豆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 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	831	31.8
26	水	麦ごはん		天草宝島デー：天草豚肉 天草豚肉のハヤシシチュー 魚のハーブ焼き 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 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	828	33.8
				ラビオリスープ 鶏のカレー揚げ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	コッペパン 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	821	37.9
28	金	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 いわしのしょうが煮 五目きんぴら	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 こんにやく ごま ごまあぶら	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	822	29.5

※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月の天草産

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

