



R8.

## 2月 学校給食献立予定表



天草学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギー 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	麦ごはん		牛しぐれ煮 レモンあえ 小袖だご汁	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 小麦粉 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 こんにゃく	833 29.8
部分の日								
3	火	黒糖パン 節分豆		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 小麦粉 パン粉 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 ごまつな にんじん キャベツ しいたけ	855 38.4
4	水	麦ごはん		手作りハンバーグ 生姜入りきんぴら 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 パン粉 ごま油	たまねぎ しめじ しょうが ねぎ こんにゃく 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	839 33.3
5	木	コッペンパン		ししゃもフリッター れんこんサラダ 白菜のクリーム煮	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 小麦粉 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	852 30.5
6	金	むぎごはん		生姜焼き もやしのあえもの 卵と野菜の中華春雨スープ	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	820 32.2
9	月	麦ごはん		いわしうめみそ煮 ツナとおからの炒り煮 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 米粉	にんじん いんげん たまねぎ ねぎ しそ うめ	786 36.1
10	火	米粉入り 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 パン粉 オリーブ油 ごま さとう 春雨 でんぶん マヨネーズ	たまねぎ グリンピース 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	888 36.1
11	水	建国記念日						
12	木	ミルクパン		枝豆と豆腐のミンチカツ コールスローサラダ ポークピーンズ	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 米粉 パン粉 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	855 36.5
天草宝島デー								
13	金	カレーライス		チキンカツ 海藻サラダ	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 パン粉 小麦粉 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	932 33.2
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	839 31.0
食育の日								
18	水	わかめごはん		だご汁 大根の酢の物 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 小麦粉 パン粉	ごぼう ねぎ にんじん きゅうり しいたけ だいこん	786 29.6
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 だいこん りんご レタス えのき	844 38.6
天草宝島デー								
20	金	麦ごはん		りんご キャベツのごまあえ すき焼き風煮	牛乳 やきどうふ 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 こんにゃく	803 27.4
23	月	天皇誕生日						
天草宝島デー								
24	火	あげパン		ミニ肉まん スナップエンドウサラダ 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 春雨 小麦粉 パン粉 ごま油	スナップエンドウ 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	871 32.8
天草宝島デー								
25	水	麦ごはん		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	817 30.6
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 小麦粉 春雨 さとう でんぶん 米粉 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	856 27.4
27	金	麦ごはん		さんまのかんろ煮 切り干し大根の酢の物 里芋の煮物	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 こんにゃく	819 28.9

## 天草宝島デー

今月はコレ！

- ◆天草豚肉
- ◆天草牛肉
- ◆白菜
- ◆スナップエンドウ



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。