



【2月】学校給食献立予定表

天草市立有明小学校



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゆう	おかず	おもなざいりよう			えいようりよう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく(1つ)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちやしをととのえる		
2	げつ	ことうパン		ミモザサラダ わふうパスタ	ことうパン さとう あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゆう たまご チーズ とり	キャベツ にんじん れんこん にんにく ブロッコリー たまねぎ ほうれんそう エリンギ えのきたけ しめじ	652	24.3
節分給食				かなぼうバーグ カリフラワーサラダ	こめ むぎ すりみ でんぶ クルトン あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゆう とり チーズ だいず ひじき こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん はくさい ごぼう カリフラワー キャベツ コーン にんじん かぼちゃ こまつな	651	23.9
3	か	むぎごはん		やさしいスープ・せつぶんめ	ミルクパン さとう	ぎゅうにゆう とり	たまねぎ にんじん しめじ こまつな コーン はくさい	605	24.7
4	すい	ミルクパン		マカロニグラタン はくさいスープ	マカロニ パター あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゆう とり	たまねぎ にんじん しめじ こまつな コーン はくさい	605	24.7
天草宝島デー ～牛肉～				ごしきあえ すきやきふに しらたまい まつちやパバロア	こめ むぎ さとう こんにやく しらたまもち まつちやパバロア	ぎゅうにゆう ぎゅうにく とうふ こんぶ	もやし きゅうり はくさい コーン にんじん たまねぎ しょうが ねぎ	665	26.6
5	もく	むぎごはん		きくらげのちゅうかあえ はるまき	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ はるまき でんぶ こめこ ごま びーふ	ぎゅうにゆう ぶたにく ちくわ	きくらげ もやし にんじん はくさい だいこん たまねぎ キャベツ こまつな しいたけ しょうが	693	19.8
6	きん	むぎごはん		スナップエンドウサラダ さかなのレモンマヨソースかけ ポトフ	こめ こいりにんじんパン さとう でんぶ パター じゃがいも	ぎゅうにゆう たら ウィンナー	にんじん コーン キャベツ スナップえんどう レモンかじゅう しめじ たまねぎ	639	25.3
天草宝島デー ～スナップエンドウ～				からあげ ゆかりあえ かきたまじる	こめ むぎ あぶら でんぶ	ぎゅうにゆう からあげ とうふ ちくわ かまぼこ たまご こんぶ かつおぶし	キャベツ にんじん もやし ねぎ しそ たまねぎ えのきたけ はくさい	623	25.3
11	すい	けんこくきねんび							
天草宝島デー ～豚肉～				たくあんサラダ ぶたにくカレー	こめ むぎ ごま じゃがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく	つぼづけ キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう きくらげ たまねぎ コーン にんにく	644	21.0
12	もく	むぎごはん		ハートのコロッケ さつぱりサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ パター	ぎゅうにゆう とり ぶたにく	れんこん キャベツ コーン はくさい ブロッコリー にんじん たまねぎ ほうれんそう	657	18.5
バレンタイン給食				クリームシチュー	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく しらたまもち まつちやパバロア	ぎゅうにゆう たら ウィンナー	にんじん コーン キャベツ スナップえんどう レモンかじゅう しめじ たまねぎ	639	25.3
13	きん	むぎごはん		ころころサラダ コンソメスープ	しよくパン さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう ベーコン ハム だいず チーズ とり	たまねぎ ピーマン コーン えだまめ かぼちゃ にんじん きゅうり キャベツ にんにく	620	24.5
16	げつ	ピザトースト		さかなのかばやき ごまあえ ぶたじる	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう ごま こんにやく さといも	ぎゅうにゆう いわし ぶたにく とうふ こんぶ かつおぶし	しょうが もやし にんじん ねぎ キャベツ だいこん ごぼう しいたけ はくさい	684	27.1
17	か	むぎごはん		ドレッシングサラダ やきそば	コッペパン さとう あぶら チャンポンめん	ぎゅうにゆう ぶたにく チーズ ちくわ	ほうれんそう にんじん だいこん れんこん コーン たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	608	24.5
18	すい	コッペパン		カラフルあえ うまに	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく さといも	ぎゅうにゆう ハム とり あつあげ さつまあげ	ブロッコリー キャベツ ピーマン にんじん コーン たまねぎ れんこん ごぼう いんげん しいたけ しょうが	611	20.7
19	もく	むぎごはん		さかなのネギみそやき はくさいとじゃこすのもの だごじる	こめ むぎ さとう ごま あぶら しらたまこ こむぎこ さといも	ぎゅうにゆう ホキ とり しらす ちくわ だしりこ	ねぎ はくさい きゅうり にんじん だいこん ごぼう しいたけ	603	25.7
ふるさとくまさんデー				きこのちゅうかあえ ぎょうざ はつぼうさい	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう ごま こむぎこ パンこ	ぎゅうにゆう ぶたにく とり かまぼこ	キャベツ たまねぎ しめじ はくさい にんにく エリンギ ほうれんそう しょうが にら たけのこ にんじん きくらげ しいたけ	601	20.1
天草宝島デー ～白菜～				ソースカツ マヨサラダ	まるパン さとう パンこ あぶら でんぶ じゃがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく とり だいず とうにゆう	キャベツ ほうれんそう にんじん カリフラワー たまねぎ こまつな しめじ	664	29.0
24	か	むぎごはん		とうにゆうスープ	こめ むぎ でんぶ さとう あぶら	ぎゅうにゆう とり とうふ かまぼこ こんぶ かつおぶし	ごぼう にんじん えだまめ ねぎ たまねぎ えのきたけ はくさい	668	21.6
25	すい	カットまるパン		チキンチキンごぼう うすくじ	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにやく さといも	ぎゅうにゆう あげ ぶたにく あつあげ さつまあげ とうふ こんぶ だしりこ	だいこん かぶ にんじん ごぼう はくさい いんげん しいたけ ねぎ	642	25.8
26	もく	むぎごはん		ぶたにくとこんぶのいためもの ふゆやさいみそしる	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにやく さといも	ぎゅうにゆう あげ ぶたにく あつあげ さつまあげ とうふ こんぶ だしりこ	だいこん かぶ にんじん ごぼう はくさい いんげん しいたけ ねぎ	642	25.8
27	きん	なつぽごはん							

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

2月の天草産の食材



おこめ

しいたけ

きくらげ

はくさい

スナップエンドウ

ぶたにく

ぎゅうにく