



(2月) 学校給食献立予定表

天草市立有明小学校



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう [にゅう]	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう エネルギー (kcal)	たんぱく しげ
					きいろ ねつやちからになる	あか	みどり		
2	げつ	こくとうパン	牛乳	ミモザサラダ わふうパスタ	こくとうパン さとう あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく	からだのちょうしをととのえる キャベツ にんじん れんこん にんにく プロッコリー 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	牛乳	かなぼうバーグ カリフラワーサラダ やさいスープ・せつぶんまめ	こめ むぎ すりみ でんぶん クルトン あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいす 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	牛乳	マカラニグラタン はくさいスープ	ミルクパン さとう マカラニバター あぶら こむぎこ じやがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	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～	牛乳	ごしきあえ すきやきふうに しらためいまっちやババロア	こめ むぎ さとう こんにゃく しらためいまっちや まっちやババロア	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 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	牛乳	きくらげのちゅうかあえ はるまき ビーフンじる	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ はるさめ でんぶん こめこ ごま ビーフン	ぎゅうにゅう 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
		天草宝島デー ～スナップエンドウ～	牛乳	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 ボトフ	こめこいりにんじんパン さとう でんぶん バター じやがいも	ぎゅうにゅう たら ワイン	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
9	げつ	こめこいりにんじんパン	牛乳	からあげ ゆかりあえ かきたまじる	こめ むぎ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう 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～	牛乳	たくあんサラダ ぶたにくカレー	こめ むぎ ごま じやがいも	ぎゅうにゅう 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	牛乳	ハートのコロッケ さっぱりサラダ クリームシチュー	こめ むぎ あぶら さとう じやがいも ハンこ こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	れんこん キャベツ コーン はくさい プロッコリー 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	牛乳	ころころサラダ コンソメスープ	しょくパン さとう じやがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ハム だいす チーズ とりにく	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
13	きん	むぎごはん	牛乳	さかなのかばやき ごまあえ ぶたじる	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ こんぶ かつおぶし	しょがもやし 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
16	げつ	ピザトースト	牛乳	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	ぎゅうにゅう 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
17	か	むぎごはん	牛乳	カラフルあえ うまい	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう ハム とりにく あつあげ さつまあげ	プロッコリー 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	牛乳	さかなのネギみそやき はくさいとじやこすのもの だごじる	こめ むぎ さとう ごま あぶら しらため こむぎこ さといも	ぎゅうにゅう ホキ とりにく しらす ちくわ だいこん	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
20	きん	むぎごはん	牛乳						
23	げつ				てんのうたんじょうび				
		天草宝島デー ～白菜～	牛乳	きのこのちゅうかあえ ぎょうざ はっぽうさい	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 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
24	か	むぎごはん	牛乳	ソースカツ マヨサラダ とうにゅうスープ	まるパン さとう パンこ あぶら でんぶん ジヤがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす とうにゅう	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
25	すい	カットまるパン	牛乳	チキンチキンごぼう うすぐずじる	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく 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
26	もく	むぎごはん	牛乳	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 こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう あげ ぶたにく あつあげ さつまあげ とうふ こんぶ だいこん	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	牛乳						

※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