

# (2月) 学校給食献立予定表

天草市立有明中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える		
2	月	黒糖パン	牛乳	ミモザサラダ 和風パスタ	黒糖パン 砂糖 油 スパゲッティ	牛乳 卵 チーズ 鶏肉	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 しめじ	830.0	30.1
		節分給食	牛乳	金棒バーグ カリフラワー・サラダ 野菜スープ・節分豆	米 麦 すり身 でんぶん クリトン 油 砂糖 小麦粉 ひじき こんぶ かつお節	牛乳 鶏肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん 白菜 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	800.0	28.9
3	火	麦ごはん	牛乳	ころころサラダ コンソメスープ	食パン 砂糖 じゃがいも	牛乳 ベーコン ハム 大豆 チーズ 鶏肉	たまねぎ ビーマン 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	793.0	30.7
		天草宝島デー ～牛肉～	牛乳	五色和え すきやき風煮 白玉入り抹茶パパロア	米 麦 砂糖 こんにゃく 白玉餅 抹茶パパロア	牛乳 牛肉 豆腐 こんぶ	もやしきゅうり 白菜 コーン にんじん たまねぎ ショウガ ねぎ	824.0	32.4
5	木	麦ごはん	牛乳	きくらげの中華和え 春巻き ビーフン汁	米 麦 砂糖 油 小麦粉 はるさめ でんぶん 米粉 ごま ビーフン	牛乳 豚肉 豚肉 ちくわ	きくらげ もやし にんじん 白菜 だいこん たまねぎ キャベツ こまつな しいたけ ショウガ	864.0	24.1
		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 魚のレモンマヨソースかけ ボトフ	米粉入りにんじんパン 砂糖 でんぶん バター じゃがいも	牛乳 たら ワインナー	にんじん コーン キャベツ スナップえんどう レモン果汁 たまねぎ しめじ	812.0	31.8
9	月	米粉入りにんじんパン	牛乳	からあげ ゆかり和え かきたま汁	米 麦 油 でんぶん	牛乳 からあげ 豆腐 ちくわ かまぼこ 卵 かつお節 こんぶ	キャベツ にんじん もやし ねぎ しそ たまねぎ えのき 白菜	736.0	29.1
11	水						建国記念日		
		天草宝島デー ～豚肉～	牛乳	たくあんサラダ 豚肉カレー	米 麦 ごま じゃがいも	牛乳 豚肉	つぼ漬 キャベツ キュウリ 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	780.0	23.7
12	木	麦ごはん	牛乳	ハートのコロッケ さっぱりサラダ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 豚肉	れんこん キャベツ コーン 白菜 ブロッコリー にんじん たまねぎ ほうれんそう	791.0	21.3
13	金	麦ごはん	牛乳	クリームシチュー	ミルクパン 砂糖 マカロニ バター 油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん しめじ 白菜 こまつな コーン	788.0	31.4
16	月	ミルクパン	牛乳	マカロニグラタン 白菜スープ	米 姜 でんぶん ハン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま こんにゃく さといも	牛乳 ブリ 豚肉 豆腐 こんぶ かつお節	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 白菜	814.0	30.5
		天草宝島デー ～ブリ～	牛乳	ブリフライ ごま和え 豚汁	牛 砂糖 油 豚肉 ごま こんにゃく さといも	牛乳 ブリ 豚肉 豆腐 こんぶ かつお節	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	771.0	30.7
17	火	麦ごはん	牛乳	ドレッシングサラダ やきそば	コッペパン 砂糖 油 チャンポン麺	牛乳 豚肉 チーズ ちくわ	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 ショウガ	753.0	24.9
18	水	コッペパン	牛乳	カラフル和え うま煮	米 麦 砂糖 油 こんにゃく さといも	牛乳 ハム 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ	ねぎ 白菜 キュウリ にんじん だいこん ごぼう だいこん ごぼう しいたけ	742.0	31.1
19	木	麦ごはん	牛乳	魚のネギ味噌焼き 白菜とじやこ酢の物 だご汁	米 麦 砂糖 油 ごま 油 白玉粉 小麦粉 さといも	牛乳 ホキ 鶏肉 しらす ちくわ だいりこ			
20	金	麦ごはん							
23	月						天皇誕生日		
		天草宝島デー ～白菜～	牛乳	きのこの中華和え ぎょうざ 八宝菜	米 麦 でんぶん 油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 鶏肉 うずら卵 かまぼこ	キャベツ たまねぎ しめじ 白菜 にんにく エリンギ ほうれんそう ショウガ にら たけのこ にんじん きくらげ しいたけ	786.0	26.5
24	火	麦ごはん	牛乳	ソースカツ マヨサラダ 豆乳スープ	丸パン 砂糖 パン粉 油 でんぶん じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆乳	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	823.0	33.9
25	水	カット丸パン	牛乳	チキンチキンごぼう うすぐず汁	米 麦 でんぶん 砂糖 油	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ こんぶ かつお節	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ えのき たけ 白菜	832.0	26.1
26	木	麦ごはん	牛乳	豚肉と昆布の炒め物 冬野菜みそ汁	米 麦 砂糖 油 ごま こんにゃく さといも	牛乳 あげ 豚肉 厚揚げ さつま揚げ 豆腐 こんぶ だいりこ	だいこん かぶ にんじん ごぼう 白菜 いんげん しいたけ ねぎ	795.0	31.6

※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



ブリ