



【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	赤	緑		
					主にエネルギーになる				
2	月	黒糖パン		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 えのきたけ しめじ	830.0	30.1
節分給食				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 クルトン 油 砂糖 小麦粉	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		ころろサラダ コンソメスープ	食パン 砂糖 じゃがいも	牛乳 パーコン 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
4	水	ピザトースト		五色和え すきやき風煮 白玉入り抹茶パバロア	米 麦 砂糖 こんにゃく 白玉餅 抹茶パバロア	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 しょうが ねぎ	824.0	32.4
5	木	麦ごはん		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 米粉 ごま ビーフン	牛乳 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 しょうが	864.0	24.1
天草宝島デー ～スナップエンドウ～				スナップエンドウサラダ 魚のレモンマヨソースかけ ポトフ	米粉入りにんじんパン 砂糖 でんぶ バター じゃがいも	牛乳 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		からあげ ゆかり和え かきたま汁	米 麦 油 でんぶ	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 えのきたけ 白菜	736.0	29.1
11	水	建 国 記 念 日							
天草宝島デー ～豚肉～				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	つば漬 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	780.0	23.7
12	木	麦ごはん		ハートのコロッケ さっぱりサラダ クリームシチュー	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		マカロニグラタン 白菜スープ	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
天草宝島デー ～ブリ～				ブリフライ ごま和え 豚汁	米 麦 でんぶ パン粉 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
17	火	麦ごはん		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	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 ビーマン	771.0	30.7
18	水	コッペパン		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 にんじん コーン たまねぎ 厚揚げ さつま揚げ	ブロッコリー キャベツ ビーマン 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	753.0	24.9
ふるさとくまさんデー				魚のネギ味噌焼 白菜とじゃこ酢の物 だご汁	米 麦 砂糖 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 だしりこ	ねぎ 白菜 きゅうり にんじん だいこん ごぼう しいたけ	742.0	31.1
20	金	麦ごはん							
23	月	天 皇 誕 生 日							
天草宝島デー ～白菜～				きのこの中華和え ぎょうざ 八宝菜	米 麦 でんぶ 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 しょうが 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		ソースカツ マヨサラダ	丸パン 砂糖 パン粉 油 でんぶ 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		豆乳スープ					
26	木	麦ごはん		チキンチキンごぼう うすくず汁	米 麦 でんぶ 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 ねぎ たまねぎ えのきたけ 白菜	832.0	26.1
27	金	菜っ菜ごはん		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 だしりこ	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