



【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			えいよりよう	
					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	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
3	月	ミルクパン		マカロニグラタン オニオンスープ	パン 砂糖 小麦粉 バター マカロニ じゃがいも	牛乳 チーズ 鶏肉	たまねぎ 人参 しめじ 小松菜 コーン えのき茸	773	31.8
節分給食				魚そうめん汁 ツナマヨサラダ 節分豆	パン粉 米 砂糖 油 魚そうめん	牛乳 豚肉 昆布 大豆 豆腐 ツナ わかめ のり	たまねぎ 人参 キャベツ えのき茸 ねぎ しいたけ きゅうり	855	34.1
4	火	セルフ手巻き		ナポリタン イタリアンサラダ	パン 砂糖 オリーブ油 スパゲッティ	牛乳 ウィンナー チーズ	にんにくたまねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ コーン	804	28.4
5	水	まるパン		大根と生姜のスープ つくねの和風たれ	米 麦 ごま でんぷん	牛乳 鶏肉 つくね 昆布	大根 人参 白菜 ねぎ 生姜 れんこん	717	26.4
6	木	麦ごはん		魚のパン粉焼 かきたま汁	米 麦 ごま オリーブ油 パン粉 でんぷん	牛乳 豚肉 わかめ ホキ チーズ かまぼこ 豆腐 卵 かつお節	キムチ 漬物 人参 たまねぎ ねぎ えのき茸	755	35.1
7	金	キムタクごはん		ウインナースープ たくあんサラダ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも ごま	牛乳 チーズ ウィンナー	コーン たまねぎ 人参 チンゲンサイ 漬物 白菜 きゅうり	755	23.5
10	月	手作りコーンパン							
11	火	建 国 記 念 日							
12	水	ハインパン		坦々麺 冬野菜のドレッシング和え	パン 砂糖 ごま油 スパゲッティ	牛乳 豚肉	生姜 もやし 大根 人参 キャベツ ねぎ コーン きくらげ にんにく 白菜	786	30.9
天草宝島デー ～豚肉～				しょうが焼き 鉄分サラダ なめこのみそ汁	米 麦 ごま	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 油揚げ ひじき	たまねぎ 生姜 ねぎ 小松菜 大根 枝豆 なめこ	843	35.2
13	木	麦ごはん		ハートのハンバーグ ごぼうサラダ クリームシチュー	米 麦 バター じゃがいも	牛乳 鶏肉 ハートのハンバーグ	ごぼう キャベツ にんじん コーン たまねぎ 小松菜	846	26.2
14	金	麦ごはん		ビーフシチュー ころころサラダ	米粉パン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 牛肉 大豆	かぼちゃ たまねぎ 人参 グリンピース 枝豆 きゅうり	792	27.1
3年生お楽しみ給 食									
17	食 月	米粉いりかぼちゃパン		肉野菜炒め 豆腐のすまし汁 果物(ぼんかん)	米 麦	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ わかめ	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ 人参 もやし ねぎ コーン えのき茸 ぼんかん	750	33.5
18	火	麦ごはん		タイビーエン じゃこサラダ いきなりだんご	パン 砂糖 春雨 いきなりだんご	牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵 ちりめん	しいたけ きくらげ たけのこ 人参 たまねぎ キャベツ ねぎ 大根 小松菜	759	30.2
19	水	黒糖パン		大根のそぼろ煮	米 麦 砂糖 でんぷん こんにゃく 里芋	牛乳 豚肉 さつま揚げ 豆腐 だしりこ わかめ 昆布	大根 いんげん たまねぎ 人参 生姜 ごぼう ねぎ	800	33.3
天草宝島デー ～豚肉～				きくらげのサラダ 春巻き 野菜スープ	米 麦 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 春巻き 鶏肉	小松菜 きゅうり 人参 きくらげ たまねぎ えのき茸 白菜	828	24.2
20	木	わかめごはん							
21	金	麦ごはん							
24	月	振 替 休 日							
25	火	麦ごはん		春雨の中華和え 厚揚げの中華煮	米 麦 砂糖 春雨 ごま油 でんぷん 油	牛乳 ハム 豚肉 厚揚げ さつま揚げ	きくらげ きゅうり もやし たけのこ 人参 しいたけ たまねぎ いんげん	793	30.1
天草宝島デー ～キャベ				やさそば コールスローサラダ	パン 砂糖 油 チャンポン麺	牛乳 ハム 豚肉 ちくわ かつお節 チーズ	人参 たまねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり コーン	751	30.7
26	水	コッペパン		冬野菜カレー 梅おかか和え ももゼリー	米 麦 ごま 砂糖 アガー粉	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節	かぼちゃ たまねぎ 人参 ブロッコリー にんにく 桃 きゅうり れんこん 大根 梅	788	24.6
27	木	麦ごはん		手羽元の煮込み 水菜と大根のサラダ コンソメスープ	米 麦 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 しらす ベーコン	生姜 大根 水菜 人参 たまねぎ 白菜	728	25.7
28	金	麦ごはん							

※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



いりこ



ぼんか
ん



ぶたにく

天草市養豚振興協議会様より天草市の
子どもたちに豚肉をいただきました！