



2月

学校給食献立予定表（中学校）



本渡学校給食センター

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			牛乳が不足しないよう	
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをとのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	もく	ごはん		お野菜つみれ汁 しのだ煮 おかか和え	牛乳 魚のすり身 とうふ 油揚げ とり肉 ぶた肉 かつおぶし (にぼしだし)	こめ 麦 でん粉 さとう	にんじん たまねぎ ししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし れんこん ごぼう かぼちゃ ほうれんそう	683	24.3
節分献立									
2	きん	ごはん		春雨スープ いわしとお肉のハンバーグ 大豆の和風ドレッシング 和え	牛乳 ぶた肉 とり肉 いわしのすり身 ひじき 大豆	こめ 麦 はるさめ ごまあぶら パン粉 でん粉 さとう あぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう きくらげ ししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	702	26.9
5	げつ	ごはん		五目汁 さんまかぼすレモン煮 もやしの酢の物	牛乳 とり肉 豆腐 さんま (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ きゅうり もやし かぼす レモン	695	26.4
6	か	ごはん		ビーフシチュー カマボコも食べられます かぼちゃグラタン れんこんサラダ	牛乳 ぎゅう肉 ツナ チーズ	こめ 麦 じゃがいも あぶら ビーフシチュールー 小麦粉 でん粉 さとう マーガリン ごま	たまねぎ にんじん 枝豆 トマト れんこん きゅうり かぼちゃ コーン	894	25.9
7	すい	黒糖パン		平めんスープ ハガツオのフライ 天草産 コーンチキンサラダ	牛乳 ぶた肉 ハガツオ とり肉 大豆粉	黒糖パン ビーフン あぶら ごまあぶら 小麦粉 ショートニング さとう	たまねぎ にんじん ししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン ブルーネ	669	30.7
8	もく	しそごはん		大豆の磯煮 ちくわの磯辺揚げ かわりし和え	牛乳 とり肉 大豆 ひじき 厚あげ ちぎりあげ 魚のすり身 あおさ	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう ごま 小麦粉 でん粉 あぶら	あかしそ にんじん いんげん きゅうり キャベツ だいこん なす れんこん なたまめ しょうが しその葉	826	34.8
9	きん	ごはん		中華うま煮 ひじきシューマイ② もやしの中和え	牛乳 ぶた肉 とり肉 かまぼこ うすら卵 ひじき 大豆	こめ 麦 さとう ごまあぶら 片栗粉 ごま 小麦粉	たまねぎ にんじん だけのこ キャベツ きくらげ きゅうり もやし しょうが にんにく ししいたけ	686	25.3
13	か	ごはん		豚汁 鶏の照り焼き 玉ねぎドレッシング和え	牛乳 ぶた肉 厚揚げ にぼし とり肉 かつおぶし みそ 大豆 (にぼしだし)	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう あぶら でん粉	にんじん だいこん ねぎ ごぼう キャベツ たまねぎ きゅうり しょうが 赤ピーマン	729	33.6
バレンタイン献立									
14	すい	米粉パン		クリームシチュー ハートのハンバーグソースがけ かにかまサラダ いちごのハートムース	牛乳 とり肉 スキムミルク カニカマ ぶた肉 豆乳 ゼラチン	こめ粉パン シチュールー じゃがいも さとう ショートニング バター ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コートトマト にんにく 白いんげん豆 枝豆 いちご	686	28.8
15	もく	ごはん		もずくかきたま汁 ホキ天玉揚げ きんぴら	牛乳 とり肉 たまご ちくわ さつまあげ ホキ あおさ 大豆 (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 片栗粉 あぶら ごま こんにゃく さとう ごまあぶら 小麦粉 でん粉 ショートニング	たまねぎ にんじん もずく ねぎ ごぼう 枝豆	784	30.9
天草宝島デー「ぼんかん」									
16	きん	ごはん		わかめスープ 焼肉 ぼんかん	牛乳 とうふ かまぼこ ぎゅう肉 わかめ 赤みそ	こめ 麦 さとう ごま にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しめじ りんご ぼんかん トマト		770	28.5
ふるさとくまさんでー 熊本市の味									
19	げつ	ぶちまるごはん		タイビーエン ぎょうざ② 棒々鶏サラダ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うすら卵 とり肉 大豆	こめ ぶちまる麦 はるさめ ごまあぶら ねりごま さとう 小麦粉 でん粉	きくらげ だけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きゅうり にら にんにく しょうが	749	28.5
20	か	ごはん		さといものみそ汁 和風きんぴら包み焼き ひじきの和え物	牛乳 厚揚げ チーズ 豆腐 ゼラチン とり肉 ひじき みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さといも ごま ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり ごぼう	778	28.0
21	すい	パンパン		コンソメスープ かぼちゃフライ ビーンズサラダ	牛乳 ウィンナー とり肉 ぶた肉 大豆 大福豆 きんととき豆	パンパン じゃがいも あぶら でん粉 パン粉 さとう	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ きゅうり コーン ブルーン レモン	835	26.3
天草宝島デー「天草大王」									
22	もく	ごはん		天草大王カレー トマトオムレツ ヨーグルト和え	たまご とり肉 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	あぶら でんぶん 小麦 じゃがいも さとう カレールー	たまねぎ トマト にんじん もも パインアップル みかん 枝豆 しょうが にんにく	954	28.7
26	げつ	ごはん		白菜と肉団子のスープ クリスピーチキン さらたまちゃん和え	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆	こめ 麦 春雨 パン粉 でん粉 さとう あぶら 小麦粉	にんじん きくらげ たまねぎ はくさい ねぎ しめじ もやし きゅうり	713	26.2
27	か	ごはん		みそおでん れんこんはさみ揚げ② 昆布和え	牛乳 とり肉 厚あげ ちくわ うすらたまご たまご 大豆 みそ こんぶ	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう ごまあぶら でん粉 パン粉 小麦粉 あぶら	だいこん にんじん れんこん キャベツ たまねぎ きゅうり	781	31.0
28	すい	ミルクパン		ラビオリスープ 天草産 鯛のパジルオリーブ焼き コールスローサラダ	牛乳 ウィンナー たい ハム とり肉 ぶた肉	ミルクパン パン粉 さとう オリーブオイル 油 小麦粉	にんじん たまねぎ ほうれん草 しめじ きゅうり キャベツ パインアップル コーン レモン にんにく パジル	820	36.6
29	もく	ごはん		けんちん汁 春巻き ごまネーズ和え	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ あげ ちくわ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 こんにゃく あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ すりごま 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉	しいたけ だいこん にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ もやし しょうが	805	22.2

2月の天草産の食材

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。
～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します

きくらげ



はくさい



にぼし



だいこん



きゃべつ



ぼんかん