



2月 五和中学校献立表

五和学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
				主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
2 月	かぼちゃパン		チキンピーンズ 手作りメンチカツ☆ レモンサラダ	牛乳 大豆 とり肉 牛肉	かぼちゃパン ジャがいも 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ パン粉 小麦粉 ごま オリーブ油	たまねぎ 人参 枝豆 きゅうり キャベツ コーン レモン	878 37.9
節分							
3 火	酢飯 (セルフ恵方巻き)		すまし汁 いわしのみぞれ煮 マヨネーズ和え・のり	牛乳 かまぼこ 豆腐 とり肉 わかめ いわし のり (かつお節・こんぶ)	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ しいたけ	783 28.2
4 水	丸パンカット (セルフバーガー)☆		米粉のクリームシチュー てりやきパティ <small>キャベツのコールスロー スライスチーズ</small>	牛乳 とり肉 スライスチーズ	コッペパン ジャがいも 油 米粉 バター	人参 たまねぎ しめじ コーン ほうれん草 キャベツ	857 38.2
天草宝島デー:天草黒毛和牛				牛乳 厚揚げ 牛肉	米 麦 砂糖 油	ねぎ 白菜 えのきたけ	875
5 木	むぎごはん		きびなごごまフライ③ もやしの酢の物	きびなご とり肉	ごま油 ごま パン粉	人参 キャベツ こんにゃく しいたけ もやし	31.8
6 金	キムタクごはん☆		わかめスープ あつやきたまご ごぼうサラダ	牛乳 ぶた肉 わかめ たまご 豆腐	米 麦 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	白菜 大根 ごぼう キャベツ にら たまねぎ 人参 しいたけ えのきたけ	728 27.2
9 月	パインパン		きつねうどん☆ 魚のマヨネーズ焼き にんじんドレッシングサラダ	牛乳 かまぼこ 油あげ ホキ	パインパン 砂糖 うどん麺 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	しいたけ 白菜 ねぎ 人参 たまねぎ コーン キャベツ きゅうり アスパラガス	869 35.2
天草宝島デー:天草産豚肉				牛乳 天草ぶた肉	米 麦 油 ごま	たまねぎ 人参	898
10 火	むぎごはん		天草豚肉のカレー☆ 大豆ナゲット② 海藻サラダ	大豆 わかめ	じゃがいも	枝豆 コーン りんご きゅうり キャベツ	27.5
11 水	建国記念の日						
天草宝島デー:はくさい				牛乳 かまぼこ うずら卵	米 麦 でんぷん 小麦粉 あぶら 春雨	白菜 たまねぎ チンゲンサイ 人参 きくらげ きゅうり もやし	853 32.4
12 木	むぎごはん		八宝菜 ぎょうざ パンサンデー	ぶた肉 わかめ とり肉 錦糸卵			
13 金	振替休業日						
天草宝島デー:スナッペン				牛乳	黒糖パン クイッティオ ごま油 小麦粉 ジャがいも さとう ノンエッグマヨネーズ パンこ	もやし たまねぎ ねぎ スナッペン きゅうり キャベツ	830 25.7
16 月	黒糖パン		平めんスープ ひじきコロッケ☆ スナッペンサラダ	牛乳 ぶた肉 ひじき とり肉			
17 火	むぎごはん		マーボー豆腐 人参シューマイ だいこんナムル	牛乳 あつあげ ぶた肉 大豆 すりみ とり肉 こんぶ	米 麦 さとう 小麦粉 でんぷん ごま ごま油	ねぎ たまねぎ しいたけ 人参 きゅうり たけのこ 大根	896 37.6
18 水	ミルクパン		タイビーエン☆ チキンカツ☆ れんこんチップサラダ☆	牛乳 かまぼこ ぶた肉 うずら卵 とり肉 あおのり	ミルクパン 春雨 米粉 油 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 パンこ さとう	人参 こまつな キャベツ たまねぎ きくらげ ねぎ たけのこ しいたけ れんこん	898 37.4
ふるさとくまさんデー:阿蘇の味				牛乳 油あげ とり肉 ちくわ さば	米 麦 ごま さとう 小麦粉	人参 しいたけ ごぼう 大根 ねぎ たかな ぼんかん	848 39.1
19 木	むぎごはん		だご汁 さばの塩焼き 高菜炒め・ぼんかん	ひじき かつお節 ちりめん			
20 金	むぎごはん		大豆の磯煮 れんこんつくね 切り干し大根の酢の物	牛乳 大豆 厚揚げ さつまあげ とり肉 ひじき	米 麦 さとう じゃがいも ごま ごま油	こんにゃく いんげん 人参 きゅうり 大根	832 34.6
23 月	天皇誕生日						
24 火	むぎごはん		相性汁 なすバーグ☆ 大根とわかめの酢の物	牛乳 とり肉 こうや豆腐 ぶた肉 わかめ (にぼし)	米 麦 しらたき パンこ ごま でんぷん さつまいも さとう	人参 たまねぎ ねぎ なす きゅうり 大根	817 31.5
25 水	揚げパン☆		野菜スープ オムレツ じゃこじゃがサラダ	牛乳 きな粉 大豆 チキンウィナー 卵 ちりめん	コッペパン さとう あぶら マカロニ ジャがいも ごまあぶら	たまねぎ 人参 キャベツ チンゲンサイ きゅうり	794 29.9
3年生お楽しみ給食				牛乳	米 麦 あぶら ごま でんぷん 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ	711 34.8
26 木	わかめご飯☆		もずくのすまし汁 たらあげ☆ ツナマヨ和え	牛乳 とうふ ちくわ とり肉 わかめ もずく ツナ (かつお節・こんぶ)			
27 金	むぎごはん		かき玉汁 さばのごまみそ煮 <small>白菜とささみのごまネーズあえ</small>	牛乳 とうふ たまご さば とりにく (にぼし)	米 麦 でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	人参 たまねぎ にら えのきたけ はくさい しいたけ コーン	776 31.4

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。



中学3年生にとっては学校生活も残り2ヶ月をきりました。9年間食べてきた給食を食べられるのも残りわずかです。今月は、3年生のみなさんからいただいたリクエストをもとに「思い出に残る給食」になるよう献立を考えました。毎日の給食には成長に必要な栄養だけでなく、友達と過ごした時間や楽しい思い出がたくさんつまっています。残り少ない学校生活の中で、心に残る給食時間になりますように… ※3年生からのリクエストメニューは献立名の後に「☆」がついています。また、26日(木)は3年生のみ「お楽しみ給食」です。予定している献立+αでちょっと豪華な特別メニューになります。どんなメニューかは…お楽しみに～!