



## 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	牛乳	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 じゃがいも 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 コーン レモン	たまねぎ 人参 枝豆 きゅうり キャベツ	878 37.9
3	火	節分 酢飯 (セルフ恵方巻き)	牛乳	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)☆	牛乳	米粉のクリームシチュー てりやきパティ スライスチーズ	牛乳 とり肉 スライスチーズ	コッペパン じゃがいも 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								
5	木	むぎごはん	牛乳	天草牛肉のすき焼 きびなごごまフライ③ もやしの酢の物	牛乳 厚揚げ 牛肉 きびなご とり肉	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま パン粉	ねぎ 白菜 えのきたけ 人参 キャベツ こんにゃく しいたけ もやし	875 31.8
6	金	キムタクごはん☆	牛乳	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	牛乳	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								
10	火	むぎごはん	牛乳	天草豚肉のカレー☆ 大豆ナゲット② 海藻サラダ	牛乳 天草ぶた肉 大豆 わかめ	米 麦 油 ごま じゃがいも	たまねぎ 人参 枝豆 コーン りんご きゅうり キャベツ	898 27.5
11	水	建国記念の日						
天草宝島デー:はくさい								
12	木	むぎごはん	牛乳	八宝菜 ぎょうざ パンサンスー	牛乳 かまぼこ うずら卵 ぶた肉 わかめ とり肉 錦糸卵	米 麦 でんぶん 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
13	金	振替休業日						
天草宝島デー:スナップえんどう								
16	月	黒糖パン	牛乳	平めんスープ ひじきコロッケ☆ スナップサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ひじき とり肉	黒糖パン クイッティオ ごま油 小麦粉 じゃがいも 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 スナップえんどう きゅうり キャベツ	830 25.7
17	火	むぎごはん	牛乳	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 でんぶん 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	牛乳	タイピーエン☆ 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								
19	木	むぎごはん	牛乳	だご汁 さばの塩焼き 高菜炒め・ぽんかん	牛乳 油あげ とり肉 ちくわ さば ひじき かつお節 ちりめん	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 ぽんかん	848 39.1
20	金	むぎごはん	牛乳	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	牛乳	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 でんぶん 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☆	牛乳	野菜スープ オムレツ じゃこじやがサラダ	牛乳 きな粉 大豆 チキンウインナー 卵 ちりめん	コッペパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも 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								
26	木	わかめご飯☆	牛乳	もずくのすまし汁 からあげ☆ 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)	米 麦 あぶら ごま でんぶん 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
27	金	むぎごはん	牛乳	かき玉汁 さばのごまみそ煮 白菜とささみのごまネーズあえ	牛乳 とうふ たまご さば とりにく (にぼし)	米 麦 でんぶん 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なります。♪※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～！