



# 2月 給食献立表



牛深学校給食センター（72-4158）

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	その他	
2	月	★節分メニュー★ わかめごはん		いわしフライ ごま酢あえ そうめんじる せつぶんまめ	ぎゅうにゅう とうふ いわし だいす わかめ かまぼこ	こめ あぶら さとう ごま そうめん こむぎこ パンこ	きゅうりにんじん キャベツ もやし たまねぎ しめじ はくさい ねぎ	こんぶ けずり節	748 26.0
3	火	カットコッペパン		チリコンカン チーズサラダ 野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぎゅうにく チーズ ハム ベーコン とりにく	コッペパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん ビーマン トマト きゅうり キャベツ コーン しいたけ パセリ		809 33.7
4	水	麦ごはん		タッカルビ ごぼうサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ちくわ	こめ むぎ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま はるさめ ごまあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん キムチ ごぼう きゅうり きくらげ こまつな ねぎ		811 30.1
5	木	黒糖パン		トマトオムレツ ビーンズサラダ 冬野菜のシチュー	ぎゅうにゅう たまご ハム ミックスビーンズ とりにく スキムミルク ベーコン	こくとうパン あぶら さとう じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー		782 34.1
6	金	★リクエストメニュー★ キムタクごはん		ひじきシュウマイ③ ごまじゃこサラダ コーンと卵のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ちりめん たまご ベーコン	こめ ごまあぶら ごま さとう でんぶん	つぼつけ キムチ ねぎ きゅうり だいこん にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ		777 30.1
9	月	麦ごはん		魚のごまみそ焼き ひじきの煮物 のっぺい汁	ぎゅうにゅう ホキ あげ だいす とりにく あつちくわ ひじき	こめ むぎ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら さともいも でんぶん	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	いりこ	756 32.2
10	火	カットコッペパン		ウインナー ごまドレッシングあえ 肉団子スープ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく とりにく	コッペパン あぶら さとう	キャベツ きゅうり きくらげ ほうれんそう たまねぎ コーン にんじん ねぎ えのきたけ		811 29.3
12	木	麦ごはん		れんこんつくね 小松菜のあえもの じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ えだまめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも でんぶん	こまつな もやし にんじん コーン たまねぎ こんにゃく れんこん		828 31.2
13	金	チキンライス		ハートのコロッケ ブロッコリーサラダ 野菜と豆のスープ	とりにく ぎゅうにゅう ハム ミックスビーンズ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ ブロッコリー きゅうり パセリ		782 25.2
16	月	麦ごはん		いわし生姜煮 こんにゃくおかかあえ 冬野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ かつおぶし あげ とうふ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら さともいも	にんじん きぬさや だいこん はくさい しいたけ ねぎ こまつな こんにゃく	いりこ	767 28.7
17	火	ミルクパン		照り焼きチキン ひじきマヨサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひじき	ミルクパン さとう ごま ノンエッグマヨネーズ こむぎこ	しょうが キャベツ パセリ きゅうり にんじん たまねぎ		858 37.4
18	水	天草宝島デー「白菜」 麦ごはん		焼ききょうざ② 中華サラダ 八宝菜	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ぶたにく うずらたまご ちくわ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん	もやし きゅうりにんじん ねぎ しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ はくさい		727 28.1
19	木	★リクエストメニュー★ きなこ揚げパン		ツナサラダ ワンタンスープ	きなこ ぎゅうにゅう ちくわ ツナ ぶたにく	コッペパン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ワンタン	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ		801 32.9
20	金	★阿蘇の味★ 高菜めし ふるさとくまさんえ		厚焼きたまご ほうれん草のあえもの だご汁	ちりめん ぎゅうにゅう あげ たまご とりにく ちくわ みそ	こめ ごま さとう ごまあぶら こむぎこ さともいも こめこ	たかなづけ もやし ねぎ ほうれんそう にんじん コーン ごぼう しいたけ だいこん	いりこ	762 28.6
24	火	ミルクパン		ミンチカツ コーンサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく とりにく	ミルクパン あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しいたけ		860 31.8
25	水	★リクエストメニュー★ 麦ごはん		ソースカツ たくあんあえ 呉汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あつあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも パンこ こむぎこ	たくあんづけ きゅうり キャベツ こんぶ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	いりこ	830 28.2
26	木	天草宝島デー「天草豚肉」「スナッペンどう」 カレーライス（麦ごはん）		チキンナゲット スナッペンどうのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり スナッペンどう		918 27.2
27	金	天草宝島デー「天草和牛」 麦ごはん		ちくわの磯辺揚げ③ わかめの酢の物 すきやき風煮	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ ぎゅうにく わかめ あおのり	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう マロニー	にんじん きゅうり ねぎ はくさい しいたけ たまねぎ こんにゃく		843 33.5

※献立は都合により、変更することがあります。ご了承ください。

2月  
天草産食材

