



【2月】学校給食献立予定表 倉岳中

栖本学校給食センター 担当: 宋倉 (TEL: 0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 材 料			栄 養 量	
					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)	たんぱく質 (g)
2	月	麦ごはん		きくらげの中華和え 春巻き 麻婆豆腐	米 麦 砂糖 油 ごま でんぷん 小麦粉 はるさめ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆	きくらげ もやし にんじん しょうが だいこん たまねぎ こまつな ねぎ たけのこしいたけ にんにく キャベツ	874.0	28.4
節分給食				金棒バーグ ポテトサラダ 野菜スープ・節分豆	コッペパン 砂糖 でんぷん クルトン 油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 すり身 ひじき チーズ ハム 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん 白菜 ごぼう きゅうり コーン かぼちゃ こまつな	814.0	30.7
3	火	コッペパン		チキンチキンごぼう 豆腐と大根のみそ汁	米 麦 でんぷん 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 あげ だしりこ	ごぼう にんじん えだまめ ねぎ たまねぎ だいこん しいたけ	835.0	31.3
4	水	麦ごはん		ミモザサラダ 和風パスタ	黒糖パン 砂糖 油 スパゲッティ ごま	牛乳 卵 チーズ 鶏肉	キャベツ にんじん しめじ にんにく ブロッコリー たまねぎ れんこん ほうれんそう エリンギ えのきたけ	830.0	30.1
5	木	黒糖パン		カラフルサラダ うま煮 茶碗蒸し	米 麦 砂糖 油 こんにやく さといも	牛乳 ハム 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 卵 かつお節 かまぼこ	ブロッコリー カリフラワー にんじん しょうが ピーマン いんげん たまねぎ れんこん ごぼう コーン しいたけ えだまめ ほうれんそう	766.0	28.7
6	金	麦ごはん		からあげ ゆかり和え かきたま汁	米 麦 油 でんぷん	牛乳 からあげ 豆腐 ちくわ かまぼこ 卵 かつお節 こんぶ	キャベツ にんじん もやし ねぎ しそ たまねぎ えのきたけ 白菜	736.0	29.1
9	月	麦ごはん		ドレッシングサラダ ビーフン汁	パン生地 砂糖 じゃがいも ビーフン	牛乳 うずら卵 大豆 チーズ 豚肉 鶏肉 ちくわ	コーン ブロッコリー たまねぎ にんじん だいこん もやし しいたけ 白菜 きくらげ こまつな	800.0	34.1
10	火	手作りミートパン		建 国 記 念 日					
11	水	天草宝島デー ～スナップエンドウ～		スナップエンドウサラダ 魚のレモンマヨソースかけ ポトフ	パンパン 砂糖 でんぷん バター じゃがいも	牛乳 たら ベーコン	コーン キャベツ スナップエンドウ にんじん レモン果汁 たまねぎ しめじ	794.0	32.1
12	木	パンパン		チャップチェ 八宝菜 チョコチップマフィン	米 麦 はるさめ 砂糖 油 でんぷん マフィンミックス チョコレート	牛乳 豚肉 うずら卵 かまぼこ	キャベツ にんじん 白菜 にんにく たけのこ しいたけ ピーマン しょうが きくらげ たまねぎ	854.0	26.0
13	金	麦ごはん		振 替 休 業 日					
16	月	ふるさとくまさんデー		ころころサラダ コンソメスープ	食パン 砂糖 パン粉 油 マカロニ じゃがいも	牛乳 チーズ ハム 大豆 鶏肉 牛肉	パプリカ なす えだまめ コーン にんにく かぼちゃ にんじん きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ ブロッコリー ズッキーニ	824.0	31.2
17	火	カレーtoast		がんもと大根のそぼろ煮 豚汁	米 麦 砂糖 でんぷん こんにやく さといも 油	牛乳 豚肉 がんもどき 豆腐 こんぶ かつお節	だいこん たまねぎ にんじん しょうが いんげん 白菜 ごぼう しいたけ ねぎ	761.0	29.9
18	水	麦ごはん		ウインナー チーズサラダ 豆乳スープ	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 大豆 ウインナー ベーコン 豆乳 チーズ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな しめじ	781.0	32.7
19	木	カットコッペパン		魚のネギ味噌焼 白菜とじゃこ酢の物 だご汁	米 麦 砂糖 ごま 油 白玉粉 小麦粉 さといも	牛乳 ホキ 鶏肉 しらす ちくわ だしりこ	ねぎ 白菜 きゅうり にんじん だいこん ごぼう しいたけ	745.0	31.2
20	金	麦ごはん		天 皇 誕 生 日					
23	月	天草宝島デー ～牛肉～		マカロニグラタン 白菜スープ	ミルクパン 砂糖 マカロニ バター 油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん しめじ 白菜 こまつな コーン	788.0	31.4
24	火	ミルクパン		五色和え すきやき風煮 白玉入り抹茶パバロア	米 麦 砂糖 こんにやく 白玉餅 抹茶パバロア	牛乳 卵 牛肉 豆腐 こんぶ	もやし きゅうり 白菜 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが	824.0	32.4
25	水	麦ごはん		うまかコロッケ さっぱりサラダ クリームシチュー	丸パン 砂糖 油 バター 小麦粉 パン粉 でんぷん じゃがいも	牛乳 鶏肉 馬肉	れんこん キャベツ カリフラワー コーン にんじん たまねぎ 白菜 ほうれんそう	762.0	25.5
26	木	丸パン		たくあんサラダ 豚肉カレー	米 麦 ごま じゃがいも	牛乳 豚肉	つば漬 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン にんにく	777.0	23.5
27	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



スナップエンドウ



はくさい



ぶたにく



ぎゅうにく

