

【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: 宍倉 (TEL:0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			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)
		節分給食	牛乳	魚そうめん汁 ツナマヨサラダ 節分豆	米 砂糖 魚そうめん	厚焼卵 牛乳 豆腐 昆布 ツナ 大豆 わかめ のり	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ しいたけ きゅうり	776.0	29.2
3	月	セルフ手巻き	牛乳	マカロニグラタン ウインナースープ	砂糖 マカロニ バター 小麦粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ こまつな ホールコーン チンゲンサイ	794.0	30.5
4	火	ミルクパン	牛乳	大根としょうがのスープ つくねの和風たれ	米 麦 でんぷん ごま	牛乳 鶏肉 つくね 昆布	だいこん にんじん 白菜 ねぎ しょうが れんこん	717.0	26.4
5	水	麦ごはん	牛乳	やきそば コールスローサラダ	砂糖 油 チャンポン麺	牛乳 豚肉 ちくわ かつお節 ハム チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり コーン	751.0	30.7
6	木	天草宝島デー ～キャベツ～ コッペパン	牛乳	肉じゃが 五色和え	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにやく	牛乳 豚肉 卵 さつま揚げ 千切昆布	たまねぎ にんじん いんげん もやし ケール	720.0	23.6
7	金	麦ごはん	牛乳	しょうが焼き 鉄分サラダ なめこのみそ汁	米 麦 ごま	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 油揚げ ひじき みそ	たまねぎ しょうが ねぎ こまつな だいこん えだまめ なめこ	843.0	35.2
10	月	麦ごはん	牛乳	火 建国記念日					
12	水	天草宝島デー ～ぼんかん～ 麦ごはん	牛乳	肉野菜炒め 豆腐のすまし汁 果物(ぼんかん)	米 麦	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ わかめ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ えのきたけ ぼんかん	750.0	33.5
13	木	バイパン	牛乳	担々麺 冬野菜のドレッシング和え	砂糖 ごま油 スパゲッティ	牛乳 豚肉	しょうが もやし にんじん キャベツ ねぎ 白菜 きくらげ にんにく だいこん コーン	786.0	30.9
14	金	バレンタイン給食 麦ごはん	牛乳	ハートのクロック ごぼうサラダ クリームシチュー	じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 砂糖 米 麦 バター	牛乳 鶏肉	たまねぎ ごぼう キャベツ にんじん コーン こまつな	861.0	22.9
17	月	振替休業日							
18	火	クリームチーズ蒸しパン	牛乳	ポトフ ころころサラダ	砂糖 油 ホットケーキミックス じゃがいも	チーズ 牛乳 牛乳 ウインナー 大豆	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ かぼちゃ きゅうり	745.0	22.0
19	水	わかめごはん	牛乳	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	牛乳 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ だしりこ わかめ 昆布	だいこん いんげん たまねぎ にんじん しょうが ごぼう ねぎ	800.0	33.3
20	木	ふるさとくまさんデー 黒糖パン	牛乳	タイビーエン じゃこサラダ いきなりだんご	砂糖 黒砂糖 はるさめ	牛乳 豚肉 かまぼこ ずら卵 ちりめん	しいたけ きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ だいこん ほうれんそう	759.0	30.2
21	金	麦ごはん	牛乳	きくらげのサラダ 春巻き 野菜スープ	米 麦 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	牛乳 春巻き 鶏肉	こまつな きゅうり 白菜 にんじん きくらげ たまねぎ えのきたけ	828.0	22.2
24	月	振替休日							
25	火	天草宝島デー ～豚肉～ 麦ごはん	牛乳	冬野菜カレー 梅おかか和え ももゼリー	米 麦 ごま 砂糖	鶏肉 牛乳 豚肉 かつお節	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく きゅうり れんこん だいこん うめ 桃 アガー粉	788.0	24.6
26	水	キムタクごはん	牛乳	魚のパン粉焼き かきたま汁 ブロッコリー和え	米 麦 ごま オリーブ油 パン粉 でんぷん 砂糖	豚肉 牛乳 粉チーズ ホキ かまぼこ 豆腐 卵 かつお節 わかめ 昆布	キムチ ねぎ たくあん にんじん たまねぎ えのきたけ ブロッコリー キャベツ	773.0	36.1
27	木	丸パン	牛乳	ナポリタン ソースカツ イタリアンサラダ	砂糖 パン粉 油 でんぷん オリーブ油 スパゲッティ	豚肉 牛乳 ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ コーン	864.0	32.9
28	金	麦ごはん	牛乳	照り焼きチキン 水菜と大根のサラダ コーンポタージュ	米 麦 砂糖 オリーブ油 じゃがいも ポタージュ	牛乳 鶏肉 しらす ベーコン	だいこん 水菜 にんじん コーン たまねぎ	909.0	35.1

※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



天草市養豚振興協議会様より天草市の子どもたちに豚肉をいただきました!