



2月

## 学校給食献立予定表(中学校)



2023.2 本渡学校給食センター

| ひ                  | よう | しゅしょく    | ぎゅうにゅう | おかず                                      | おもなざいりょう                                       |                                                   |                                                        | えいようりょう     |           |
|--------------------|----|----------|--------|------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|-----------|
|                    |    |          |        |                                          | あか                                             | きいろ                                               | みどり                                                    | エネルギー(kcal) | たんぱくしつ(g) |
|                    |    |          |        |                                          | ちやにくやほねになる                                     | ねつやちからになる                                         | からだのちょうしをととのえる                                         |             |           |
| 1                  | すい | にんじんパン   |        | ラビオリスープ<br>若鶏のピカタ<br>アーモンドサラダ            | 牛乳<br>ベーコン とりにく<br>卵 チーズ                       | にんじんパン さとう<br>パン粉 小麦粉 米粉<br>ラビオリ アーモンド            | にんじん たまねぎ キャベツ<br>ほうれんそう コーン にんにく<br>枝豆 パセリ レモン        | 629         | 27.8      |
| 2                  | もく | ごはん      |        | 春雨スープ<br>ぎょうざ②<br>中華和え                   | ぶたにく とりにく かまぼこ<br>ハム<br>牛乳                     | あぶら さとう こめ<br>小麦粉 でんぶん 春雨<br>麦 ごまあぶら              | キャベツ たまねぎ きくらげ<br>にんじん ねぎ もやし きゅうり<br>ニラ しょうが にんにく     | 601         | 22.2      |
| 節分献立               |    |          |        |                                          |                                                |                                                   |                                                        |             |           |
| 3                  | きん | ごはん      |        | 大豆の磯煮<br>いわし梅煮<br>ごまネーズ和え                | 牛乳 とりにく ひじき<br>大豆 厚揚げ ちくわ<br>ちぎりあげ いわし         | こめ 麦 さとう<br>こんにゃく すりごま<br>でんぶん ノンエッグマヨネーズ         | にんじん ごぼう もやし<br>れんこん いんげん キャベツ<br>うめ しそ                | 753         | 35.1      |
| 6                  | げつ | ごはん      |        | ビーフシチュー<br>オムレツ<br>海藻サラダ                 | 牛乳 ぎゅうにく<br>卵 ちりめん わかめ こんぶ<br>ふのり とさかのり まふのり   | こめ 麦<br>じゃがいも<br>小麦粉 さとう                          | たまねぎ にんじん グリンピース<br>マッシュルーム バナナ トマト<br>キャベツ きゅうり 青じそ   | 659         | 22.8      |
| 7                  | か  | ごはん      |        | 白菜のみそ汁<br>さばみぞれ煮<br>れんこんの和え物             | 牛乳 とうふ 油あげ<br>さば ツナ みそ<br>(にぼしだし)              | こめ 麦<br>さといも ごま<br>さとう でんぶん                       | たまねぎ にんじん はくさい<br>えのきたけ ねぎ れんこん<br>きゅうり だいこん           | 659         | 27.6      |
| 天草宝島デー「ぼんかん」       |    |          |        |                                          |                                                |                                                   |                                                        |             |           |
| 8                  | すい | コッペパンカット |        | 平めんスープ<br>ウインナー<br>ビーンズサラダ ぼんかん          | ウインナー ぶたにく<br>牛乳 かまぼこ ハム<br>大豆 大福豆 金時豆         | コッペパン ノンエッグマヨネーズ<br>ごまあぶら でんぶん さとう<br>平めんビーフン あぶら | たまねぎ にんじん しいたけ<br>ねぎ きゅうり コーン ぼんかん<br>トマト              | 657         | 25.0      |
| 9                  | もく | ごはん      |        | 大根のべっこう煮<br>ししゃもフライ②<br>もやしの酢の物          | ししゃも 牛乳<br>ちぎりあげ ぶたにく<br>厚揚げ こんぶ               | 小麦粉 パン粉 あぶら<br>こめ 麦 さとう<br>こんにゃく ごま ごまあぶら         | だいこん にんじん きゅうり<br>もやし<br>いんげん                          | 658         | 25.0      |
| 10                 | きん | ごはん      |        | のっぺい汁<br>れんこんとひき肉の照り焼き②<br>大豆の和風ドレッシング和え | 牛乳 とりにく 大豆<br>厚揚げ ちくわ かつお節<br>(かつお・昆布だし)       | こめ 麦 片栗粉<br>さといも こんにゃく<br>パン粉 でんぶん ごま             | にんじん ごぼう しいたけ ねぎ<br>キャベツ れんこん<br>きゅうり                  | 643         | 31.9      |
| 13                 | げつ | ごはん      |        | 中華うま煮<br>にんじんシューマイ②<br>ほうれんそうのささみ和え      | 牛乳 ぶたにく<br>かまぼこ うすら卵<br>とりにく 魚肉すりみ             | こめ 麦 さとう<br>ごまあぶら 片栗粉<br>でんぶん 小麦粉                 | たまねぎ にんじん だけのこ<br>はくさい きくらげ もやし<br>ほうれんそう              | 648         | 27.0      |
| バレンタインデー献立         |    |          |        |                                          |                                                |                                                   |                                                        |             |           |
| 14                 | か  | チキンライス   |        | コーンクリームシチュー<br>ハートのハンバーグ<br>イタリアンサラダ     | 牛乳 とりにく<br>ぶたにく<br>チーズ スkimミルク                 | こめ じゃがいも さとう<br>小麦粉 でんぶん                          | にんじん たまねぎ コーン<br>きゅうり キャベツ ピーマン<br>枝豆 トマト しょうが にんにく    | 717         | 25.0      |
| 15                 | すい | 米粉パン     |        | ポトフスープ<br>野菜のミンチカツ<br>ごぼうサラダ             | とりにく ウインナー<br>牛乳 ぶたにく                          | 米粉パン でんぶん<br>さとう じゃがいも<br>あぶら ノンエッグマヨネーズ          | にんじん たまねぎ キャベツ<br>しめじ ごぼう きゅうり<br>枝豆 コーン               | 651         | 29.4      |
| 16                 | もく | ごはん      |        | 肉じゃが<br>千草焼<br>のりじゃこ和え                   | 牛乳 ぶたにく チーズ<br>厚揚げ ちぎりあげ とりにく<br>卵 ちりめん のり     | こめ 麦 さとう<br>じゃがいも つきこんにゃく<br>ごまあぶら                | たまねぎ にんじん きゅうり<br>キャベツ ほうれん草<br>枝豆 しいたけ しょうが           | 689         | 26.6      |
| ふるさとくまさんデー<br>天草の味 |    |          |        |                                          |                                                |                                                   |                                                        |             |           |
| 17                 | きん | ぶちまるごはん  |        | あおさ汁<br>天草産スズキフライ<br>シモンドレッシング和え         | 牛乳 とうふ スズキ<br>かまぼこ ハム あおさ<br>(かつお・昆布だし)        | パン粉 小麦粉 さとう<br>こめ ぶちまる麦<br>あぶら                    | たまねぎ にんじん ねぎ<br>えのきたけ キャベツ きゅうり<br>りんご シモン葉            | 669         | 27.5      |
| 天草宝島デー「サラダ玉ねぎ」     |    |          |        |                                          |                                                |                                                   |                                                        |             |           |
| 20                 | げつ | ごはん      |        | つみれ汁<br>さばゆずみそ煮<br>サラ玉和え                 | 牛乳 魚肉 わかめ<br>さば みそ<br>(かつお・昆布だし)               | こめ 麦<br>でんぶん さとう<br>米粉                            | にんじん だいこん ねぎ ゆず<br>たまねぎ えのきたけ<br>きゅうり キャベツ             | 624         | 23.6      |
| 21                 | か  | ごはん      |        | 親子煮<br>和風きんぴらつつみ焼き<br>ちくわのごま和え           | 牛乳 とりにく 油あげ<br>卵 かまぼこ ちくわ<br>とうふ               | こめ 麦 さとう<br>じゃがいも 片栗粉 ごま                          | たまねぎ にんじん ごぼう<br>いんげん きゅうり もやし<br>しょうが                 | 731         | 27.8      |
| 天草宝島お魚給食の日：フリ      |    |          |        |                                          |                                                |                                                   |                                                        |             |           |
| 22                 | すい | 丸パンカット   |        | コンソメスープ<br>ブリフライ<br>にんじんサラダ ノンエッグタルタルソース | ウインナー<br>牛乳 ブリ<br>とりにく                         | 丸パン 小麦粉<br>あぶら ノンエッグタルタルソース<br>パン粉 さとう            | にんじん たまねぎ キャベツ<br>しめじ きゅうり コーン パセリ<br>枝豆 オレンジ レモン ピクルス | 638         | 28.7      |
| 24                 | きん | ごはん      |        | ボークカレー<br>チキンナゲット②<br>フルーツヨーグルト          | 牛乳 ぶたにく<br>とりにく<br>ヨーグルト                       | こめ 麦 パン粉<br>じゃがいも でんぶん<br>小麦粉 さとう                 | しょうが たまねぎ にんじん<br>しめじ トマト パイン もも<br>みかん 枝豆 にんにく        | 671         | 24.5      |
| 27                 | げつ | ひじきごはん   |        | 根菜のみそ汁<br>ホキ天玉揚げ<br>マヨネーズ和え              | 牛乳 ホキ あおさ ひじき<br>とうふ 油あげ ツナ とりにく<br>みそ (にぼしだし) | こんにゃく あぶら<br>こめ さといも<br>小麦粉 ノンエッグマヨネーズ            | ねぎ だいこん<br>たまねぎ にんじん<br>ごぼう キャベツ きゅうり                  | 747         | 28.3      |
| 28                 | か  | ごはん      |        | 白菜と肉団子のスープ<br>ビビンバ<br>プリンタルト             | 牛乳 みそ<br>かまぼこ ぎゅうにく<br>卵 とりにく 豆乳               | こめ 麦 ねりごま<br>ごまあぶら ごま さとう<br>パン粉 でんぶん 米粉          | にんじん たまねぎ はくさい<br>きくらげ ほうれんそう<br>もやし だけのこ しいたけ         | 762         | 27.1      |