



令和6年2月献立予定表



天水学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名 (こんだてめい)	おもなざいりょう			小学校 エネルギー たんぱく質	中学校 エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				あか	きいろ	みどり			
				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	木		むぎごはん さつまいもみそしる きびなごカリカリフライ じゃことやさいのあえもの	ぎゅうにゅう なんかんあげ (にぼし) むぎみそとうふ きびなごカリカリフライ ちりめん	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ごま	にんじん だいこん えのきだけ ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	610 19.1	714 22.2	よくかんで食べることは、消化をよくしたり、味がよく分かるようになり、頭の働きをよくしたりするなどよいことがあります。
2	金		パンパン マカロニのクリームに だいこんサラダ・ことうピーズ	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム チーズ ことうピーズ	パンパン さとう こめ マカロニ じゃがいも バター あぶら	にんじん マッシュルーム たまねぎ チンゲンサイ だいこん きゅうり	583 23.9	716 28.2	明日2月3日は「節分」です。この日に節分豆をとし、今年だけ食べると、その数だけ福を体の中に取り入れることができると言われています。
5	月		むぎごはん すましじる にくしのだ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ちくわ (かつお・こんぶ) にくしのだ さきいか	こめ むぎ さとう ごぼう きくらげ キャベツ スナップえんどう	にんじん えのきだけ ねぎ ごぼう きくらげ キャベツ スナップえんどう	615 22.6	682 24.2	ごぼうは、皮に香りやうま味が含まれているので、泥や汚れはだわしなどでこすって洗い、包丁で表面をこそげ落とす程度でがよいですよ。
6	火		むぎごはん 肉じゃが こまつなとツナのサラダ ねりうめ・のり	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ のり かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう ねりごま	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ えだまめ こまつな	625 23.2	728 26.8	今日の給食ののりは、熊本県漁業協同組合連合会より熊本県の美味しいのりを普及させるために、無償でいただきました。
7	水		むぎごはん はくさいのみそしる さけのハーブやき おかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ (にぼし) わかめ むぎみそ さけ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも	にんじん だいこん はくさい たまねぎ ねぎ チンゲンサイ キャベツ	564 24.5	658 30.4	この月のみそ汁は、「はくさい」です。冬場の寒さでより甘くなります。ビタミンCやカルシウムが多く入っています。
8	木		わかめごはん のっぺいじる うのはなサラダ いちご	ぎゅうにゅう わかめ (にぼし) とうふ おから ツナ	こめ さといも さとう こんにやく でんぶ ノンエッグマヨネーズ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり いちご	555 17.4	645 19.7	今日の給食のいちごは、玉名市野菜振興協議会より天水の子どもたちに無償で提供されました。作ってくれた方に感謝をして食べましょう。
9	金		まるパン(カット) カレーうどん てづくりハンバーグ レタス	ぎゅうにゅう ふたにく (こんぶ) あぶらあげ (かつお) ふたにく とうふ たまご	まるパン さとう うどん パンこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ レタス	647 28.7	795 34.4	今日は、小水小6年生がリクエストしてくれた給食です。きれいに洗った手で、パンにハンバーグを挟んで食べてください。
13	火		むぎごはん とんじる いわしカボスレモンに ごまあえ	ぎゅうにゅう ふたにく いわしカボスレモンに (にぼし) むぎみそ	こめ むぎ じゃがいも ごま こんにやく	にんじん えのきだけ だいこん ねぎ ほうれんそう もやし	605 24.4	695 27.9	豚汁は、明治時代に鹿児島県で考案された料理です。そのころは、日本軍の食事の一つとして食べられていたそうですよ。
14	水		むぎごはん なんかんあげのたまごとし にんじんサラダ	ぎゅうにゅう なんかんあげ たまご とりにく ツナ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり	602 24.0	685 27.2	にんじんには、ベータカロテンという栄養素が含まれています。これは、目や皮膚の健康を維持する働きを持っています。
15	木		ざっくごごはん チキンカレー いかリングフライ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろういげんまめ なまクリーム いかリングフライ	こめ じゅうごこくまい あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん がぼちや りんご こまつな コーン キャベツ	684 24.0	840 29.2	今日のカレーには、すりおろしりんごが入っています。これを入れることによって、すじ味がまろやかになり食べやすくなります。
16	金		ココアあげパン コーンスープ れんこんサラダ・おこめタルト	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ チキンハム	ココアパン さとう あぶら こめ グラニューとう じゃがいも おこめタルト ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん コーン ハセリれんこん スナップえんどう キャベツ	728 22.1	873 26.1	今日は、玉水小6年生がリクエストしてくれた給食です。昔からあげパンは、人気のあるメニューですね。よくかんで食べてください。
19	月		むぎごはん こじる ささみのレモンつけ うめかつおあえ	ぎゅうにゅう だいき あぶらあげ とうふ (にぼし) むぎみそ とりにく かつおぶし	こめ むぎ こめこ でんぶ あぶら さとう	はくさい にんじん だいこん ねぎ レモンかじゅう もやし ほうれんそう	616 29.3	729 36.5	この汁の「臭」とは、乾燥大豆を戻した後、水と一緒にすりつぶした食べものです。おなかを壊さないように、必ず火を通します！
20	火		しょうがチャーハン トマトだごじる ちくさやき・ちりめんあえ	ぎゅうにゅう ベーコン あぶらあげ (にぼし) ちくわ ちくさやき ちりめん	こめ あぶら さとう ちゅうりきご こま しらたまご	しょうが ホールコーン ねぎ しいたけ だいこん にんじん もやし チンゲンサイ キャベツ ほうれんそう	636 21.1	760 24.9	この月のふるさとくまさんデーは「1代地蔵」の紹介です。特産品の「しょうが」と「トマト」が入った献立です。
21	水		むぎごはん もすくスープ さばのみそに えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ (かつお) さば こめみそ とりにく もすく	こめ むぎ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	えのきだけ にんじん ねぎ しょうが えだまめ きゅうり だいこん	664 27.7	790 34.4	もすくには、おなかを掃除してくれる食物せんいや骨や歯を作るのに必要なカルシウムやマグネシウムがたくさん含まれていますよ。
22	木		むぎごはん ニードルスープ さかなのチリソースかけ ミディトマト	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	こめ むぎ でんぶ じゃがいも ピーフ さとう あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン しょうが ねぎ トマト	650 23.0	743 26.4	今日の給食のミディトマトは、玉名市野菜振興協議会より天水の子どもたちに無償で提供されました。作ってくれた方に感謝をしましょう。
26	月		むぎごはん とうふじる しょうがやき いんげんごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ (かつお) ふたにく	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	にんじん だいこん しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ もやし いんげん	604 25.3	700 29.5	ふた肉には、たんぱく質だけでなく、炭水化物をエネルギーに変えてくれる働きのあるビタミンB1がたくさん含まれています。
27	火		むぎごはん さつまい いわしのかろに かみかみあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ むぎみそ (にぼし) いわしのかろに さきいか	こめ むぎ さつまいも こんにやく さとう ごま あぶら	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり キャベツ もやし	616 22.9	731 26.7	今日のあえものには、さきいかを入れてあります。さきいかはかまぼかむほど口の甲にうま味が広がりますよ。
28	水		むぎごはん こもくはるさめスープ さかなのパーベキューソース やさしいサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく いか ホキ チキンハム チーズ	こめ むぎ はるさめ あぶら でんぶ さとう	しょうが もやし にんじん こまつな きくらげ たまねぎ りんご キャベツ チンゲンサイ コーン	627 25.8	728 30.3	学校給食では、栄養を補うだけでなく、みなさんの健康や生活習慣病の予防にも心がけています。残さず食べてほしいですね。
29	木		むぎごはん はっほうさい やきぎょうざ ひじきマリネサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく いか うすらたまご きょうざ ひじき ロースハム	こめ むぎ でんぶ さとう あぶら	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり キャベツ チンゲンサイ	587 20.6	711 25.3	八宝菜の「八宝」は、たくさんという意味があります。今日は、やさしいたまごぶた肉、いかなどたくさんのお肉を入れましたよ。

*諸事情により献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。その際にご連絡いたします。