



2月 学校給食献立予定表(小学校)



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)	たんぱくしゅ(g)
					ちやくくやほねになる	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 若鶏のピカタ アーモンドサラダ	牛乳 ベーコン とりにく 卵 チーズ	にんじんパン さとう パン粉 小麦粉 米粉 ラビオリ アーモンド	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン にんにく 枝豆 パセリ レモン	629	27.8
2	もく	ごはん		春雨スープ ぎょうざ② 中華和え	ぶたにく とりにく かまぼこ ハム 牛乳	あぶら さとう こめ 小麦粉 でんぷん 春雨 麦 ごまあぶら	キャベツ たまねぎ きくらげ にんじん ねぎ もやし きゅうり 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 いわし梅煮 ごまネーズ和え	牛乳 とりにく ひじき 大豆 厚揚げ ちくわ ちぎりあげ いわし	こめ 麦 さとう こんにゃく すりごま でんぷん ノンエッグマヨネーズ	にんじん ごぼう もやし れんこん いんげん キャベツ うめ しそ	753	35.1
6	げつ	ごはん		ビーフシチュー オムレツ 海藻サラダ	牛乳 ぎゅうにく 卵 ちりめん わかめ こんぶ ふのり とさかのり まふのり	こめ 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム パナトマト 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 さばみぞれ煮 れんこんの和え物	牛乳 とうふ 油あげ さば ツナ みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さとも ごま さとう でんぷん	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ れんこん きゅうり だいこん	659	27.6
天草宝島デー「ぼんかん」									
8	すい	コッパンカット		平めんスープ ウインナー ビーンズサラダ ぼんかん	ウインナー ぶたにく 牛乳 かまぼこ ハム 大豆 大福豆 金時豆	コッパン エッグマヨネーズ ごまあぶら でんぷん さとう 平めんピーフン あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり コーン ぼんかん トマト	657	25.0
9	もく	ごはん		大根のべっこう煮 ししゃもフライ もやしの酢の物	ししゃも 牛乳 ちぎりあげ ぶたにく 厚揚げ こんぶ	小麦粉 パン粉 あぶら こめ 麦 さとう こんにゃく ごま ごまあぶら	だいこん にんじん きゅうり もやし いんげん	658	25.0
10	きん	ごはん		のっぺい汁 れんこんとひき肉の照り焼き② 大豆の和風ドレッシング和え	牛乳 とりにく 大豆 厚揚げ ちくわ かつお節 (かつお・昆布だし)	こめ 麦 片栗粉 さとも こんにゃく パン粉 でんぷん ごま	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ れんこん きゅうり	643	31.9
13	げつ	ごはん		中華うま煮 にんじんシューマイ② ほうれんそうのささみ和え	牛乳 ぶたにく かまぼこ とうすら卵 とりにく 魚肉すりみ	こめ 麦 さとう ごまあぶら 片栗粉 でんぷん 小麦粉	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい きくらげ もやし 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 ハートのハンバーグ イタリアンサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく チーズ スキムミルク	こめ じゃがいも さとう 小麦粉 でんぷん	にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ ピーマン 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 野菜のミンチカツ ごぼうサラダ	とりにく ウインナー 牛乳 ぶたにく	米粉パン でんぷん さとう じゃがいも 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 しめじ ごぼう きゅうり 枝豆 コーン	651	29.4
16	もく	ごはん		肉じゃが 干草焼 のりじゃこ和え	牛乳 ぶたにく チーズ 厚揚げ ちぎりあげ とりにく 卵 ちりめん のり	こめ 麦 さとう じゃがいも つきこんにゃく ごまあぶら	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ほうれん草 枝豆 しいたけ しょうが	689	26.6
ふるさとくまさんデー 天草の味									
17	きん	ぶちまるごはん		あおさ汁 天草産スズキフライ シモンドレッシング和え	牛乳 とうふ スズキ かまぼこ ハム あおさ (かつお・昆布だし)	パン粉 小麦粉 さとう こめ ぶちまる麦 あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり 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 さばゆずみそ煮 サラ玉和え	牛乳 魚肉 わかめ さば みそ (かつお・昆布だし)	こめ 麦 でんぷん さとう 米粉	にんじん だいこん ねぎ ゆず たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	624	23.6
21	か	ごはん		親子煮 和風きんぴらつつみ焼き ちくわのごま和え	牛乳 とりにく 油あげ 卵 かまぼこ ちくわ とうふ	こめ 麦 さとう じゃがいも 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん きゅうり もやし 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 プリフライ にんじんサラダ ノンエッグタルタルソース	ウインナー 牛乳 プリ とりにく	丸パン 小麦粉 あぶら ノンエッグタルタルソース パン粉 さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン パセリ 枝豆 オレンジ レモン ピクルス	638	28.7
24	きん	ごはん		ポークカレー チキンナゲット② フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく とりにく ヨーグルト	こめ 麦 パン粉 じゃがいも でんぷん 小麦粉 さとう	しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト パイン もも 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 ホキ天玉揚げ マヨネーズ和え	牛乳 ホキ あおさ ひじき とうふ 油あげ ツナ とりにく みそ (にぼしだし)	こんにゃく あぶら こめ さとも 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	ねぎ だいこん たまねぎ にんじん 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 ピピンパ プリンタルト	牛乳 みそ かまぼこ ぎゅうにく 卵 とりにく 豆乳	こめ 麦 ねりごま ごまあぶら ごま さとう パン粉 でんぷん 米粉	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ ほうれんそう もやし たけのこ しいたけ	762	27.1