



# 2月 学校給食献立予定表 (小学校)



2022.2 本渡学校給食センター

ひ	よう	主食	牛乳	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	か	ごはん		中華うま煮 コーンシューマイ もやしの中華和え	牛乳 ぶたにく かまぼこ ツナ うすら卵 すりみ とうふ	こめ 麦 さとう ごまあぶら 片栗粉 パン粉 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 コーン きゅうり しょうが にんにく	629	22.5
2	すい	ひのくにパン		コーンシチュー ナゲット② 和風ドレッシングサラダ	牛乳 とりにく	ひのくにパン じゃがいも 米粉 バター 小麦粉 でん粉 さとう ごま パン粉 コーングリッツ	にんじん たまねぎ コーン きゅうり えだまめ にんにく キャベツ	668	27.2
節分給食				大豆の磯煮 いわしのカリカリフライ② ツナマヨ・焼きのり	いわし 牛乳 とりにく 厚あげ 大豆 ちぎりあげ ツナ ひじき のり	こめ 麦 みずあめ さとう じゃがいも でんぷん あぶら ごま こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん いんげん	697	34.4
4	きん	ごはん		はんぺん汁 れんこんとひき肉の照焼 春雨サラダ	牛乳 はんぺん とうふ ハム わかめ とりにく (かつおだし・こんぶだし)	こめ 麦 はるさめ さとう ごまあぶら パン粉 でん粉 ごま	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しいたけ きゅうり もやし れんこん	537	18.4
7	げつ	ごはん		ワンタンスープ だんしゃくコロック ごまじゃこサラダ	牛乳 かまぼこ ちりめん たまご スキムミルク ぎゅうにく	こめ 麦 ワンタン ごまあぶら じゃがいも あぶら ごま さとう パン粉 小麦粉 でん粉	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ きゅうり わかめ	656	20.5
8	か	ごはん		五目汁 さばごまみそ煮 ほうれん草の和え物	牛乳 とりにく 厚あげ さば みそ (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう ごま 米粉	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし	655	24.9
9	すい	丸パン (カット)		ポークビーンズ チキン照り焼きパティ キャベツサラダ	牛乳 ぶたにく 大豆 とりにく たまご	丸パン パン粉 じゃがいも さとう 水あめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく えだまめ りんご レモン	625	29.2
天草産真鯛の日				白菜とさと芋のみそ汁 天草産鯛フライ ごぼうのきんぴら	牛乳 とうふ あげ にぼし たい てんぷら みそ 大豆粉 (にぼしだし)	こめ 麦 さといも あぶら ごま こんにゃく さとう ごまあぶら パン粉 でんぷん 小麦粉	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう えだまめ	617	21.5
14	げつ	ごはん		マーボー豆腐 ぎょうざ② ナムル	牛乳 とうふ ぶたにく ツナ 大豆 みそ	こめ 麦 さとう でんぷん ごま ごまあぶら 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ もやし たけのこ にんにく しょうが はくさい しいたけ ほうれんそう きゃべつ	680	26.4
天草宝島お魚給食の日				もずくのすまし汁 ぶりかば焼き かわりあえ	牛乳 とうふ ちくわ ぶり もずく (かつおだし・こんぶだし)	こめ 麦 小麦粉 でんぷん あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり なたまめ しれんこん キャベツ しょうが だいこん なす	612	24.2
天草宝島デー「サラダ玉ねぎ」				平めんスープ バイクドエッグ サラ玉サラダ	牛乳 ぶたにく たまご ベーコン ハム	ミルクパン 平めんピーフン ごまあぶら あぶら でんぷん じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり サラダ玉ねぎ ピーマン ほうれんそう	594	23.6
天草大王の日				天草大王の鶏じゃが 塩さば ひじきの和え物	牛乳 とりにく ちぎりあげ さば ツナ ひじき たまご	こめ 麦 じゃがいも こんにゃく さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しょうが えだまめ	751	35.1
ふるさとくまさんでー 阿蘇の味				みそだご汁 ホキ天玉揚げ 高菜の油炒め	牛乳 とりにく あげ ちくわ あおさ ちりめん ホキ 天ぷら みそ かつおぶし くきわかめ (にぼしだし)	こめ ぶちまる麦 あぶら ごま さとう こむぎこ でんぷん 天玉	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たかな わかめ	675	25.6
21	げつ	ごはん		のっぺい汁 野菜のミンチカツ ごま和え	牛乳 厚あげ ちくわ とりにく ぶたにく (かつおだし・こんぶだし)	こめ 麦 さといも こんにゃく 片栗粉 あぶら さとう ごま パン粉 米粉	にんじん ごぼう ねぎ しょうが しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ コーン	605	18.9
天草宝島デー「ぼんかん」				ラビオリスープ トマトオムレツ ごまネーズあえ・ぼんかん	牛乳 たまご とりにく ちくわ ベーコン ぶたにく	黒糖パン あぶら でんぷん 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ ごま パン粉 さとう	たまねぎ トマト にんじん はくさい キャベツ もやし ぼんかん えだまめ にんにく	635	22.1
24	もく	ごはん		ちくぜん煮 ふんわり豆腐バーグ じゃこ和え	牛乳 とりにく ちぎりあげ こうやどうふ ちりめん とうふ すりみ	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう ごまあぶら ごま やまいも でんぷん あぶら	にんじん れんこん ごぼう いんげん キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	622	24.3
25	きん	ごはん		ポークカレー トンカツ 海藻サラダ	牛乳 ぶたにく スキムミルク わかめ こんぶ のり とさかのり まふのり	こめ 麦 じゃがいも あぶら でんぷん パン粉 カレールー	たまねぎ にんじん トマト 青じそ キャベツ きゅうり しょうが にんにく えだまめ	647	25.0
28	げつ	ごはん		あおさ汁 いわし生姜煮 ごぼうの和え物	牛乳 とうふ かまぼこ あおさ いわし とりにく たまご (かつおだし・こんぶだし)	こめ 麦 ごま さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ごぼう しょうが きゅうり	636	26.5