



2月 学校給食献立予定



上天草市立維和小学校

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	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
					ねつやちからになる	ちやにくやはねになる	からだのちょうしをととのえる		
節分メニュー									
3	げつ	セルフ恵方巻き	牛乳	いわしつみれ汁 じる せっぷんまめ 節分豆	こめさとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう いわしすりみ ちくわ かにかま とうふ のり だいす	キャベツ きゅうり にんじん はくさい えのきたけ たまねぎ ねぎ	632	27.1
4	か	麦ごはん	牛乳	真だくさんみそ汁 じる れんこんのきんぴら	こめむぎ こんにゃく あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし さつまあげ あぶらあげ	だいこん ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ れんこん	629	26.0
5	すい	コッペパン(カット)	牛乳	トマトソースペンネ ブロッコリーのガーリックソテー	コッペパン さとう あぶら オリーブ油 ペンネ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん にんにく もやし トマト パセリ	574	23.3
6	もく	かやくごはん	牛乳	豆腐のすまし汁 じる お好み焼き	こめむぎ さとう おこのみやきこ こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ワインナー	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ わかめ ねぎ えのきだけ キャベツ	601	19.6
7	きん	黒糖パン	牛乳	白菜クリーム煮 に 大根サラダ	こくとうパン さとう じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ハム	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ いんげん だいこん	605	23.1
10	げつ	麦ごはん	牛乳	ピリ辛豚汁 からとんじる ほうれん草のごま和え	こめむぎ こんにゃく ごま あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	だいこん たまねぎ はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ いんげん もやし	677	23.4
11	か	建国記念の日							
12	すい	まる丸パン	牛乳	煮込みうどん にんじん 人参サラダ	まるパン さとう うどんめん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ハム かまぼこ	たまねぎ はくさい しめじ にんじん しょうが コーン きゅうり	605	22.1
13	もく	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ	こめむぎ さとう あぶら バター オリーブ油	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ トマト しょうが にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	585	20.7
14	きん	バレンタインメニュー チョコバナナ蒸 しパン	牛乳	オニオンスープ こまつな 小松菜サラダ	でんぶん さとう バター こむぎこ ホームケーキミックス じゃがいも チョコレート ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ウインナー ハム	バナナ たまねぎ えのきだけ にんじん パセリ こまつな キャベツ	606	17.4
17	げつ	ゆかりごはん	牛乳	大根のそぼろ煮 ちくさあ 千草和え	こめむぎ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かつおぶし ハム	だいこん たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ しょうが ほうれんそう コーン ゆかり	713	26.1
18	か	麦ごはん	牛乳	わかめスープ ほいにごろ 回鍋肉	こめむぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ しょうが ねぎ しいたけ にんじん えだまめ キャベツ ほうれんそう もやし わかめ ピーマン にんにく	639	26.7
19	すい	ミルクパン	牛乳	やさい 野菜スープ とりにく 鶏肉とポテトのマリアンナ	ミルクパン じゃがいも さとう あぶら はくりきこ	ぎゅうにゅう とりにく レバー	はくさい たまねぎ だいこん にんじん	601	21.7
20	もく	麦ごはん	牛乳	けんちん汁 あお 青じそ和え ぶりかけ	こめむぎ ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	630	23.1
21	きん	きなこ蒸しパン	牛乳	ポタージュスープ マカロニサラダ	ホームケーキミックス さとう マカロニ バター こむぎこ スパゲティ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	たまねぎ コーン コーン キャベツ きゅうり にんじん	645	20.1
24	げつ	振替休日							
25	か	麦ごはん	牛乳	こんさい 根菜カレー もやしのさっぱりサラダ	こめむぎ オリーブ油 じゃがいも さといも	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ れんこん えだまめ キャベツ きゅうり しょうが にんじん りんご もやし にんにく	639	21.7
26	すい	コッペパン	牛乳	マカロニサラダ チリコンカン	コッペパン さとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん ピーマン トマト にんにく	639	21.7
27	もく	麦ごはん	牛乳	ちゃんこ汁 きゅうり キャベツのごま酢和え	こめむぎ さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ つくね	はくさい もやし にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	714	29.5
28	きん	まる丸パン	牛乳	きのこクリームスパゲティ ごまネーズサラダ	まるパン さとう こむぎこ バター ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ キャベツ きゅうり ブロッコリー	576	16.8

※献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。