



# 2月 こんだてひょう



令和4年度  
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん (A・Z) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう！

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやくやくほねになる(赤)	からだのちようしをととのえる(緑)	
1	すい	●麦ごはん		○すきやき風煮 ◆ごま酢あえ ●いりこナッツ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう ごま ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ いりこ	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい ねぎ もやし きゅうり	616 27.1
2	もく	パインパン		○スパゲティナポリタン ◆ほうれん草のチーズあえ	パインパン スパゲティ あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう とり ちうす ウイナー チキンハム	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ ほうれん草 キャベツ トマト	605 22.9
せつぶん								
3	きん	●麦ごはん		○けんちん汁・節分豆 ◆いわしのみそ煮 ◆白菜のおかかあえ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり ちうす だし (いりこ) いわしみに かつおぶし せつぶんまめ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ はくさい きゅうり	619 25.5
ばけのり								
6	げつ	●麦ごはん		○豆腐汁 ◆馬肉と蓮根の炒め物 味付けのり	こめ むぎ あぶら こんにやく ごま さとう	ぎゅうにゅう とり ちうす わかめだし (かつおぶし こんぶ) ばけく てんぷら	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ れんこん のり	617 27.4
7	か	米粉入りかぼちゃパン		○ポークビーンズ ◆ナッツサラダ	こめ こいりかぼちゃパン さとう じゃがいも あぶら アーモンド カシューナッツ オリーブゆ	ぎゅうにゅう たいす ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく きゅうり キャベツ	651 27.2
8	すい	●麦ごはん		○みそ汁 ◆さばのソース煮 ◆ごまあえ	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ ちうす みそ さば だし (いりこ)	だいこん にんじん ねぎ もやし しょうが ほうれん草	629 25.3
9	もく	●麦ごはん		○スーミータン ◆レバーと高野豆腐の揚げがらめ	こめ むぎ はるさめ でんぶ ごまあぶら カシューナッツ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりレバー ちうす どうふ	コーン にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン	677 24.6
10	きん	●キムチごはん		○ワンタンスープ ◆春雨サラダ いちごヨーグルト	こめ むぎ さとう ごまあぶら ワンタン はるさめ ごま /Igg マネズ あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン チキンハム いちごヨーグルト	キムチ たら たけのこ もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ	685 23.6
13	げつ	●麦ごはん		○みそ煮込みおでん ◆切干大根の酢の物	こめ むぎ さとう こんにやく さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり ちうす うすたまご ちくわ がんもどき みそだし (かつお節・昆布)	だいこん にんじん きゅうり きりぼしだいこん	630 24.4
14	か	コッペパン		○クリームシチュー ◆ごぼうサラダ チョコ大福	コッペパン じゃがいも バター ごま /Igg マネズ さとう チョコだいふく	ぎゅうにゅう とり ちうす しろいんげんまめ ツナ	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー ごぼう きゅうり	673 25.6
味の旅 ~鳥取県~								
15	すい	●麦ごはん		○じゃぶ(鳥取) ◆さわらフライ ◆即席漬	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とり ちうす あぶらあげだし (いりこ) さわらフライ こんぶ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	660 26.2
16	もく	セルフドック (コッペパン)		○豆乳ビーンズスープ ◆スティックハンバーグ ◆コールスロー	コッペパン さとう あぶら	スティックハンバーグ とり ちうす ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ミックスビーンズ みそ ちうすにゅう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ コーン きゅうり	603 27.1
17	きん	カレーライス (●麦ごはん)		■ポークカレーウ ◆わかめとツナのごまサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご しょうが キャベツ きゅうり	690 23.4
ふるさとくまさんデー ~八代地域~								
20	げつ	●麦ごはん		○トマトスープ ◆ちくわの磯辺揚げ ◆ミックスサラダ	こめ むぎ じゃがいも こむぎ オリーブゆ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とり ちうす ちくわ ハム チーズ あおのり	たまねぎ にんじん こまつな トマト にんにく キャベツ きゅうり でこぼん	672 24.1
21	か	黒糖パン		○ちゃんぽん ◆焼きぎょうざ ◆大根のナムル	こくとうパン あぶら スパゲティ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ぎょうざ	しょうが キャベツ だいこん たら にんにく たまねぎ きくらげ にんじん もやし ねぎ コーン	614 24.0
22	すい	鶏そぼろ丼 (●麦ごはん)		○たくさん汁 ■そぼろ丼の具	こめ むぎ こんにやく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわだし (いりこ) とり ちうす だいす たまご	にんじん ごぼう だいこん ねぎ えだまめ	688 28.5
ばけのり								
24	きん	●じゃこ菜めし		○馬肉とじゃがいものカレー煮 ◆ひじきと卵のサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく さとう ごま /Igg マネズ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ちくわ ばけく ひじき たまご	こまつな にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きぬさや ごぼう にんにく キャベツ きゅうり	626 24.7
27	げつ	●麦ごはん		○手づくり肉団子スープ ◆魚のねぎソース ◆ミニトマト	こめ むぎ でんぶ はるさめ ごまあぶら こむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり ちうす ホキ	しょうが ねぎ トマト しいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい にんにく	635 27.1
28	か	ブルーベリーデザート (コッペパン)		○ビーフシチュー ★ほうれん草オムレツ ◆フルーツクリーム	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	なまクリーム ぎゅうにゅう ぎゅうにく ほうれん草 オムレツ	レモン みかん パイン もも トマト いちご にんにく グリンピース にんじん ブロッコリー しめじ たまねぎ	690 25.7

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります

御船町から毎月馬肉を提供いただいています。2月6日の「馬肉と蓮根の炒め物」と、2月24日「馬肉とじゃがいものカレー煮」に使います。しっかり味わい、感謝して食べましょう。