



(2月) 学校給食献立予定表 すもと小

桜本学校給食センター 担当:宍倉 (TEL:0969-54-5333)



| 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 エネルギー (kcal) |
|------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------------|---|--|--|----------------------------|
| | | | | | きいろ | あか | みどり | |
| 2 | げつ | むぎごはん | 牛乳 | きくらげのちゅうかあえ はるまき マーポーどうふ | こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぶん こむぎこ はるさめ | ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく だいす | からだのちようしをととのえる きくらげ もやし にんじん しょうが だいこん たまねぎ こまつな ねぎ たけのこ しいたけ にんにく キャベツ | 746 24.0 |
| | 節分給食 | | 牛乳 | かなぼうバーグ ポテトサラダ やさいスープ・せつぶんまめ | コッペパン さとう でんぶん クリトン あぶら ジャガイモ こむぎこ | ぎゅうにゅう すりみ ひじき チーズ ハム とりにく だいす | たまねぎ にんじん はくさい ごぼう キュウリ コーン かぼちゃ こまつな | 648 24.9 |
| 3 | か | コッペパン | 牛乳 | チキンチキンごぼう | こめ むぎ でんぶん さとう | ぎゅうにゅう とりにく どうふ あげ だしいりこ | ごぼう にんじん えだまめ ねぎ たまねぎ だいこん しいたけ | 670 25.6 |
| 4 | すい | むぎごはん | 牛乳 | ミモザサラダ わふうパスタ | こくとうパン さとう あぶら スパゲッティ ごま | ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく | キャベツ にんじん しめじ にんにく ブロッコリー たまねぎ れんこん ほうれんそう エリンギ えのきだけ | 652 24.3 |
| 5 | もく | こくとうパン | 牛乳 | カラフルサラダ うまい ちやわんむし | こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく さといも | ぎゅうにゅう ハム とりにく あつあげ さつまあげ かまぼこ たまご かつおぶし | ブロッコリー カリフラワー にんじん しょうが ピーマン いんげん たまねぎ れんこん ごぼう コーン しいたけ えだまめ ほうれんそう | 620 23.7 |
| | リクエスト給食 | | 牛乳 | からあげ ゆかりあえ かきたまじる | こめ むぎ あぶら でんぶん | ぎゅうにゅう からあげ どうふ ちくわ かまぼこ たまご かつおぶし こんぶ | キャベツ にんじん もやしねぎ しそ たまねぎ えのきだけ はくさい | 623 25.3 |
| 9 | げつ | むぎごはん | 牛乳 | ドレッシングサラダ ビーフンじる | パンきじ さとう じゃがいも ビーフン | ぎゅうにゅう うずらのたまご だいす チーズ ぶたにく とりにく ちくわ | コーン ブロッコリー たまねぎ にんじん だいこん もやし はくさい しいたけ きくらげ こまつな | 629 27.5 |
| 10 | か | てづくりミートパン | 牛乳 | | | | | |
| 11 | すい | | | | | | | |
| けんこくきねんび | | | | | | | | |
| | 天草宝島デー ～スナップエンドウ～ | | 牛乳 | スナップエンドウサラダ さかなのレモンマヨソースかけ ボトル | パンパン さとう でんぶん バター ジャガイモ | ぎゅうにゅう たら ベーコン | コーン キャベツ スナップエンドウ にんじん レモンカジュー たまねぎ しめじ | 627 25.5 |
| 12 | もく | パンパン | 牛乳 | チャブチエ はっぽうさい チョコチップマフィン | こめ むぎ はるさめ さとう あぶら でんぶん マフィンミックス チョコレート | ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご かまぼこ | キャベツ にんじん はくさい にんにく たけのこ しいたけ ピーマン しょうが きくらげ たまねぎ | 689 21.7 |
| 13 | きん | むぎごはん | 牛乳 | ぶたにくとこんぶのいためもの ふゆやさいみそしる | こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにゃく さといも | ぎゅうにゅう ぶたにく あげ あつあげ さつまあげ どうふ こんぶ だしいりこ | かぶ だいこん にんじん ごぼう はくさい いんげん しいたけ ねぎ | 641 25.7 |
| 16 | げつ | なっぽごはん | 牛乳 | ごろごろサラダ コンソメスープ | しょくパン さとう パンこ あぶら マカロニ じゃがいも | ぎゅうにゅう チーズ ハム だいすとりにく ぎゅうにく | パブリカ なす えだまめ コーン にんにく かぼちゃ にんじん キュウリ ズッキーニ たまねぎ キャベツ ブロッコリー ズッキーニ | 601 23.9 |
| 17 | か | カレートースト | 牛乳 | がんもどだいこんのそぼろに ぶたじる | こめ むぎ さとう でんぶん こんにゃく さといも あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき どうふ こんぶ かつおぶし | だいこん たまねぎ にんじん しょうが いんげん ごぼう しいたけ ねぎ はくさい | 618 24.4 |
| 18 | すい | むぎごはん | 牛乳 | ワインナー チーズサラダ とうにゅうスープ | コッペパン さとう あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう だいす ワインナー ベーコン とうにゅう チーズ | にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな しめじ | 619 26.5 |
| 19 | もく | カットコッペパン | 牛乳 | さかなのネギみそやき はくさいとじゃこすのもの だごじる | こめ むぎ さとう ごま あぶら しらたまこ こむぎこ さといも | ぎゅうにゅう ホキ とりにく しらす ちくわ だしいりこ | ねぎ きゅうり にんじん だいこん ごぼう しいたけ はくさい | 607 25.8 |
| 20 | きん | むぎごはん | 牛乳 | | | | | |
| 23 | げつ | | | | | | | |
| てんのうたんじょうび | | | | | | | | |
| 24 | か | ミルクパン | 牛乳 | マカロニグラタン はくさいスープ | ミルクパン さとう マカロニ バター あぶら こむぎこ ジャガイも | ぎゅうにゅう とりにく チーズ | たまねぎ にんじん しめじ こまつな コーン はくさい | 605 24.7 |
| | 天草宝島デー ～牛肉～ | | 牛乳 | ごしきあえ すきやきふうに しらたまいりまっちゃんババロア | こめ むぎ さとう こんにゃく しらたま まっちゃんババロア | ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく どうふ こんぶ | もやしきゅうり はくさい にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ しょうが | 665 26.6 |
| 25 | すい | むぎごはん | 牛乳 | うまかコロッケ さっぱりサラダ クリームシチュー | まるパン さとう あぶら バター こむぎこ パンこ でんぶん じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく ぱにく | れんこん キャベツ カリフラワー コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい | 622 21.4 |
| | 天草宝島デー ～豚肉～ | | 牛乳 | たくあんサラダ ぶたにくカレー | こめ むぎ ごま じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく | つぼづけ キャベツ キュウリ にんじん たまねぎ コーン ににく | 642 20.9 |
| 27 | きん | むぎごはん | 牛乳 | | | | | |

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

2月の天草産の食材



おこめ



しいたけ



きくらげ



いりこ



スナップエンドウ



はくさい



ぶたにく



ぎゅうにく

2月 給食だより

令和8年 2月号
天草市立栖本給食センター
文責:宍倉

まだまだ寒い日が続いているですが、体調はくずしていませんか?感染症や風邪を予防するために大切なことは、「うがい・手洗い」、「栄養」、「睡眠」、そして、体をうごかして体調を整えることも重要です。規則正しい生活を心がけ、寒さに負けず元気に過ごしましょう!

1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪氣)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。



大豆のよさを見直そう!

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる



- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!



2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。エネルギーを効率よく使うと、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか?



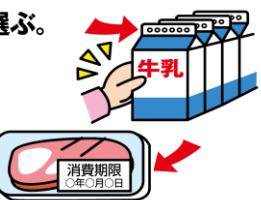
買い物



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。
旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



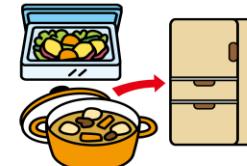
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



保存



冷蔵庫を整理し、熱いものは、冷まして詰め込み過ぎない。から冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



調理



炊飯器は、保温時間を短くする。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



片付け



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。

