



【2月】学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当: 穴倉 (TEL: 0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしよく	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 (g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしきをとのえる		
2	げつ	おぎごはん		きくらげのちゅうかあえ はるまき マーボーどうふ	こめ おぎ 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 だいず	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									
3	か	コッペパン		かなぼうバーグ ポテトサラダ やさしいスープ・せつぶんまめ	コッペパン さとう でんぶん クルトン あぶら じゃがいも 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 だいず	たまねぎ にんじん はくさい ごぼう きゅうり コーン かぼちゃ こまつな	648	24.9
4	すい	おぎごはん		チキンチンごぼう とうふとだいこんのみそしる	こめ おぎ 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
5	もく	こくとうパン		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 えのきたけ	652	24.3
6	きん	おぎごはん		カラフルサラダ うまに ちやわんむし	こめ おぎ さとう あぶら こんにやく 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									
9	げつ	おぎごはん		からあげ ゆかりあえ かきたまじる	こめ おぎ 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 えのきたけ はくさい	623	25.3
10	か	てづくりミートパン		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 だいず 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
11	すい	けんこくきねんぴ							
天草宝島デー ～スナップエンドウ～				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 ポトフ	パンパン さとう でんぶん バター じゃがいも	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 レモンかじゅう たまねぎ しめじ	627	25.5
12	もく	パンパン		チャプチェ はっぱうさい チョコチップマフィン	こめ おぎ 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	おぎごはん		ぶたにくとこんぶのいためもの ふゆやさいのみそしる	こめ おぎ さとう あぶら ごま こんにやく 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	なっぱごはん		ころころサラダ コンソメスープ	しよくパン 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 だいず とりにく ぎゅうにく	パプリカ なす えだまめ コーン にんにく かぼちゃ にんじん きゅうり しょうが 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toast		がんもどだいこんのそぼろに ぶたじる	こめ おぎ さとう でんぶん こんにやく 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	おぎごはん		ウインナー 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 だいず ウインナー 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
ふるさとくまさんデー				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 おぎ 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	おぎごはん							
23	げつ	てんのうたんじょうび							
24	か	ミルクパン		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 じゃがいも	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～				ごしきあえ すきやきぶに しらたまいきりまっちゃんパバロア	こめ おぎ さとう こんにやく しらたまもち まっちゃんパバロア	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 えのきたけ ねぎ しょうが	665	26.6
25	すい	おぎごはん		うまこクロquette 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 ばにく	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～				たくあんサラダ ぶたにくカレー	こめ おぎ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	つぼつけキャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン にんにく	642	20.9
27	きん	おぎごはん							

※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

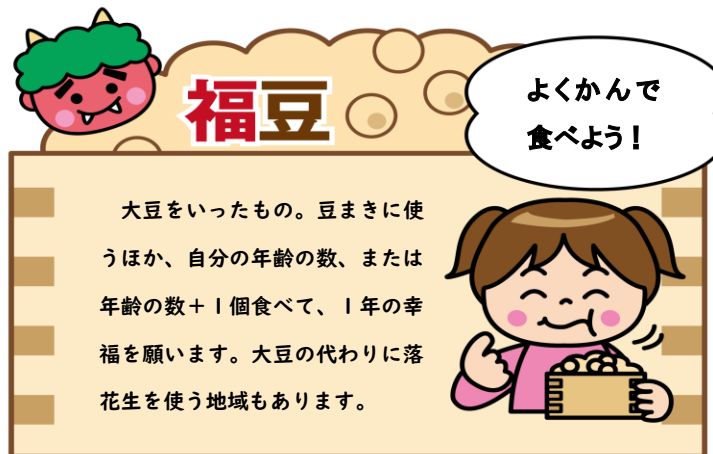
天草市立栖本給食センター

文責：宍倉

まだまだ寒い日が続いていますが、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（邪気）”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

えいようほうふ だいす た からだ なか おに びょうき おだ

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「省エネルギー月間」です！ 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

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繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



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。

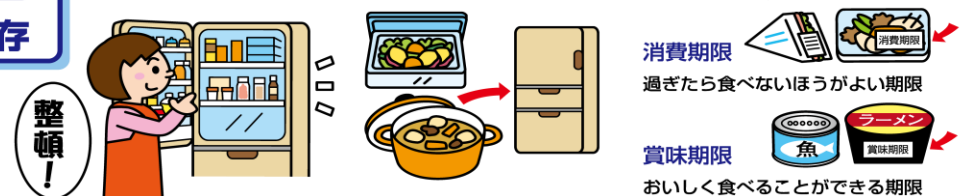
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

熱いものは、冷まして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。



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。



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。

