



2月 こんだてひょう



令和3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	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	か	パンパン		○根菜シチュー ◆グリーンエッグサラダ	パンパン さとも あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とり ちーズ たまご	にんじん たまねぎ だいこん れんこん はくさい チンゲンサイ ブロッコリー きゅうり キャベツ	602 23.0
2	すい	●麦ごはん		○つみれ汁・節分豆 ◆いわしのみぞれ煮 ◆ほうれん草のおかかあえ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう つみれ せつぶんまめ だし (かつおぶし・こんぶ) とうふ いわしみに かつおぶし	えのきたけ はくさい たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	623 29.2
3	もく	ミルクパン		○カレーうどん ◆からいもマッシュサラダ チーズ	ミルクパン うどん あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちーズ スキムミルク チキンハム	にんじん もやし たまねぎ なら にんにく きゅうり しょうが	667 24.4
4	きん	●麦ごはん		○厚揚げのみぞ煮 ◆切干大根の酢の物 味付けのり	こめ むぎ さとも こんにやく さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ にとり にく のり	にんじん だいこん しいたけ きぬさや しょうが きりぼしだいこん きゅうり	642 24.7
7	げつ	●麦ごはん		○馬汁 ◆さばの塩焼き ◆ひじきの煮物	こめ むぎ さとも こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ばにく とうふ みそだし (いりこ) さば ひじき あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが いんげん	629 29.5
8	か	丸パン		○ポトフ ◆ハンバーグのケチャップソース ◆大豆のサラダ	まるパン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず ハンバーグ チーズ	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ ブロッコリー トマト きゅうり コーン	600 27.6
9	すい	ハヤシライス (●麦ごはん)		■ハヤシルウ ◆シーフードサラダ	こめ むぎ さとう オリーブゆ いかに わかめ	ぎゅうにゅう きゅうに ぐい いか わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト にんにく きゅうり キャベツ	657 24.8
10	もく	●キムチごはん		○スーミータン ◆揚げぎょうざ ◆ごま酢あえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら はるさめ でんぶん ごま	ぶたにく きゅうにゅう ベーコン たまご ぎょうざ ちりめん	キムチ なら コーン にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	667 25.1
14	げつ	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ◆パンパンジーサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたにく みそ とりにく	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが もやし にんにく きゅうり キャベツ	638 28.4
15	か	フルツリーサンド (ツッパパン ★フルツリー)		○ポークビーンズ ◆ほうれん草ソテー	コッパン さとう あぶら バター じゃがいも	なまクリーム きゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	レモン みかん パイン もも いちご たまねぎ にんじん にんにく えだまめ ほうれんそう キャベツ コーン	686 27.0
16	すい	●麦ごはん		○けんちん汁 ◆魚の和風ソース ◆即席漬	こめ むぎ こんにやく あぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう とり にく とうふ だし (いりこ) ホキ あおのり こんぶ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	634 28.7
17	もく	牛丼 (●麦ごはん)		○大根のみそ汁 ◆牛丼の具 いちごヨーグルト	こめ むぎ しらたき さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とうふ みそ きゅうに にく ホキ だし (いりこ) いちごヨーグルト	だいこん にんじん こまつな たまねぎ ねぎ しめじ	653 25.7
18	きん	●生姜の里ごはん ふるさとくまさんデー ～八代地域～		○トマトかき玉汁 ◆ちくわのマヨサラダ	こめ むぎ こんにやく さとう でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう だし (かつおぶし) ちくわ	にんじん しょうが えだまめ トマト たまねぎ ほうれんそう えのきたけ キャベツ きゅうり	605 27.1
21	げつ	●麦ごはん		○馬すじ入りおでん ◆きくらげの酢の物 納豆	こめ むぎ さとも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ばにく ちくわ うすらたまご がんもどき なっとう こんぶ だし (かつおぶし)	だいこん にんじん きくらげ きゅうり キャベツ	609 28.4
22	か	食パン		○冬野菜スープ ◆白身魚のフライ ◆れんこんのサラダ	しょくパン あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろみざかな フライ ツナ	はくさい にんじん だいこん たまねぎ こまつな ブロッコリー れんこん きゅうり	632 28.1
24	もく	食パン マーシャルピ ンズ		○トマトクリームスパゲティ ◆でこぼんサラダ	しょくパン スパゲティ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム ハム マーシャルピ ンズ	たまねぎ しめじ トマト パセリ にんじん にんにく でこぼん きゅうり キャベツ	659 23.0
25	きん	カレーライス (●麦ごはん)		○ポークカレー ◆豆腐サラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちりめん	たまねぎ にんじん りんご にんにく キャベツ しょうが ほうれんそう きゅうり	652 21.5
28	げつ	●麦ごはん		○ワンタンスープ ◆酢鶏 ◆くだもの	こめ むぎ ワンタン ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ たけのこ ピーマン ねぎ くだもの	679 23.1

※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

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、需要が減少している御船町の馬肉を食べて応援しようと、御船町から毎月馬肉をいただきます。今月は7日(月)の「馬汁」と21日(月)の「おでん」に使います。しっかり味わい感謝して食べましょう。

