

2月 献立表

令和7年度
横島小学校給食室

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	ひとくちメモ
					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	むぎごはん		とうふじる ささみのレモンづけ ごまあえ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ささみ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ レモン もやし	599 26.5	ささみのレモン漬けは横島小学校で人気のメニューのひとつです。
3	か	むぎごはん		ぶたじる いわしのうめ ひじきあえ・せつぶんまめ	こめ むぎ あぶら こんにやく さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず ひじき いりこ (だし) いわし	にんじん ごぼう コーン だいこん ねぎ こまつな しょうが キャベツ	670 29.0	2月3日は節分です。鬼を追い払って福を呼び込むために豆まきをします。
4	すい	てづくり ハムロールパン		はくさいのクリームに ごぼうサラダ	パンきじ じゃがいも あぶら バター こめ さとう すりごま	ロースハム ぎゅうにゅう とりこ ツナ ミックスビーンズ いんげんまめ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ごぼう きくらげ キャベツ きゅうり	536 22.5	手作りハムロールパンは給食室で手作りします。焼きたてはおいしいですよ！
5	もく	こぎつねごはん		みそおでん かみかみあえ いちご	こめ さとう こんにやく ごま さといも ごまあぶら	あぶらあげ えだまめ あつあげ ぎゅうにゅう ちくわ さきいか とりこ がんもどき うずらたまご	にんじん キャベツ だいこん いちご きりぼしだいこん	698 28.8	いちごは玉名市野菜振興協議会から頂いたものです。感謝の気持ちで食べましょう。
6	きん	むぎごはん		すましじる さかなのキャロットやき キャベツのおかかあえ	こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ すりごま	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ チーズ ホキ わかめ	にんじん ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	621 27.1	魚のキャロット焼きは、魚にすりおろした人参とマヨネーズで作ったソースをかけます。
9	げつ	むぎごはん		マーボー豆腐 コーンシュウマイ バンサンスー	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ コーンシュウマイ チキンハム	しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ きゅうり にんじん もやし	650 24.5	麻婆豆腐は四川料理のひとつで、豆板醤などの調味料を使って作ります。
10	か	むぎごはん		こじる とりのからあげ あまずあえ	こめ むぎ あぶら さといも でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいず とりこ いりこ (だし)	だいこん ごぼう きゅうり にんじん ねぎ もやし しいたけ キャベツ レモン	674 27.6	今月の季節のみそ汁は「具汁」です。具だくさんで栄養満点の汁物です。
11	すい	建国記念の日							
12	もく	ざっこくごはん		ポークカレー いりこだいず ツナサラダ	こめ ざっこく じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく いりこ だいず ツナ わかめ	にんじん たまねぎ りんご グリンピース キャベツ きゅうり	735 28.2	牛乳にはみなさんの成長に欠かせないカルシウムがたくさん入っています。
13	きん	チキンライス		やさしいスープ オムレツ マカロニサラダ・エクレア	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	とりこ ぎゅうにゅう オムレツ ソーセージ チキンハム	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	728 26.1	チキンライスとオムレツでオムライスのようにして食べてください。
16	げつ	むぎごはん		ワンタンスープ ぎょうざバーグ もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ あぶら ワンタン でんぶん うおそうめん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく たまご	にんじん はくさい きゅうり たまねぎ きくらげ キャベツ にら もやし	629 24.3	「ぎょうざバーグ」は餃子の中の具をハンバーグのようにして作ります。
17	か	むぎごはん		かきたまじる さかなのみかんソースかけ ごずこんサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう すりごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご ちくわ ホキ ひじき ミックスビーンズ ささみ	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ みかん キャベツ コーン	648 27.0	みかんソースはみかんジュースと味噌と砂糖を合わせて作ります。
18	すい	あげパン		ポークビーンズ コールスローサラダ	コッペパン あぶら きなこ さとう くらざとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	にんにく たまねぎ しめじ にんじん キャベツ きゅうり コーン	671 25.3	ポークビーンズはアメリカの家庭料理のひとつで、豚肉や豆を煮込んで作ります。
19	もく	むぎごはん		ハヤシ ソイポテト フレンチサラダ	こめ むぎ さつまいも あぶら ごま さとう みずあめ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく だいず チキンハム	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ マッシュルーム きゅうり	702 23.7	ソイポテトはさつま芋と炒った大豆を甘辛いタレにからめて仕上げます。
20	きん	しょうが チャーハン		トマトだごじる だいずとうふのフライ ゆかりあえ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら こむぎこ しらたまこ じゃがいも すりごま	ぶたにく とりこ ぎゅうにゅう あぶらあげ だいずとうふのフライ	しょうが たまねぎ にら トマト にんじん かぼちゃ ゆかり もやし だいこん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	674 26.3	ふるさとくまさんデーです。今月は八代地方の郷土料理や特産物を紹介します。
24	か	むぎごはん		だいこんのみそじる ぶたにくのしょうがやき やさいのこんぶあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ こんぶ いりこ (だし) ぶたにく	だいこん たまねぎ えのき にんじん ねぎ ピーマン しょうが キャベツ きゅうり	590 25.1	しょうがには身体を温める効果があります。寒い時期にピッタリの食材ですね。
25	すい	コッペパン		やきそば ナゲット フルーツポンチ	コッペパン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	コッペパン ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ちくわ チキンナゲット	たまねぎ キャベツ ピーマン もやし パイン パナナ にんじん みかん	762 29.9	コッペパンに切れ目が入っているの、焼きそばをはさんで食べておいしいですね！
26	もく	むぎごはん		けんちんじる さかなのみそマヨやき たくあんあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ホキ	だいこん ねぎ にんじん きゅうり しいたけ たくあんづけ	592 24.0	けんちん汁は鎌倉の建長寺で作られたのが始まりで、精進料理のひとつです。
27	きん	送別遠足 (お弁当)							

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。