

2月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	中食	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
1	金	きびごはん		キャベツとにくだんごのスープ てつかるサラダ コロツケ	こめ もちぎ さとう でんぶん あぶら じゃがいも こめこ さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ ひじき だいず ぶたにく	しょうが キャベツ たまねぎにんじん しいたけ もやし ほうれんそう ねぎ	621 22.0	— —	中 学 校 中 止
4	月	むぎごはん		みそおでん キャベツのレモンあえ ざぜんまめ	こめ むぎ さいも こんにやく さとう あぶら みずあめ	ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ うずらたまご だいず みそ こんぶ	だいこん にんじん キャベツ きゅうり コーン レモン しょうが	652 24.9	836 30.6	
5	火	セルつてまきごはん(のり・たまごやき・サラダ)		たまごやきとサラダをまいてたべましょう じゃこだんごじる	こめ むぎ ごま ラード	のり たまご たら ツナ ぎゅうにゅう ホキ じゃこ あじ たちうお	たまねぎ しいたけ にんじん ごぼう はくさい きゅうり	577 22.0	726 26.7	
6	水	コッペパン		はくさいのクリームに あげじゃがサラダ	パン バター あぶら じゃがいも ごま こむぎこ さとう こまあぶら コーンスターチ	ぎゅうにゅう ペーコン チーズ スキムミルク ハム	はくさい にんじん たまねぎ コーン しめじ きゅうり だいこん キャベツ ピーマン	556 20.2	688 24.5	
7	木	むぎごはん		しろみさかなのカリカリフライ キャベツのうめマヨあえ みそバターじる	こめ むぎ さとう じゃがいも バター ごまあぶら パンこ マヨネーズ こめこ みずあめ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ みそ	キャベツ きゅうり にんじん コーン しょうが にんにく もやし ねぎ うめ	631 20.1	826 25.1	
8	金	ビーフカレー		ごはんにかけてたべましょう だいこんサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ぎゅうにく	にんじん たまねぎ りんご にんにく だいこん キャベツ トマト	660 22.3	862 27.8	
12	火	むぎごはん		にくじゃが みそマヨネーズあえ デザート	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら バター くらざとう マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう てんぷら わかめ ぎゅうにく だっしふんにゅう みそ	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり キャベツ みかん	595 19.8	758 23.3	
13	水	しよくパン(くろまめクリーム)		ツナスパゲティ デコボンサラダ	パン スパゲティ あぶら バター みずあめ さとう	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン だいず	たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ キャベツ きゅうり デコボン みかん	715 26.2	879 31.6	
14	木	むぎごはん		レバーのかりんとあけ ごますあえ ごまじる	こめ むぎ あぶら みずあめ さとう ごま じゃがいも ねりごま でんぶん	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ レバー	キャベツ もやし きゅうり ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう にんにく しょうが	627 25.4	792 31.0	
15	金	なのはなごはん		キャベツのメンチカツ ブロッコリーサラダ こんさいじる	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも パンこ でんぶん	たまご ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だいず	なほな にんじん ブロッコリー コーン ごぼう だいこん しいたけ キャベツ たまねぎ	584 19.4	728 23.4	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

のり

2月6日は「のりの日」です。海からの贈り物であるのりに対して感謝の気持ちを込めて、1966年に制定されました。

昔、のりはとても貴重で、年貢として納められていました。戦後、のりの養殖方法が見つかり、今のように食べられるようになりました。旬は11月で、焼きのりや味付けのりに加工して食べられています。

ざぜんまめ

熊本県の郷土料理のひとつです。座禅を組んで修行するお坊さんが食べていたことがこの料理の名前の由来です。全国では、黒豆で作ることが多いですが、熊本県では、大豆を使って作ります。

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
18	月	ココアパン		ポークビーンズ みかんドレッシングサラダ	ココアパン ジャがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず レップキドニー いんげんまめ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり みかん オレンジジュース トマト	591	744	
19	火	しいたけごはん		ふるさとくまさんデー とりのてりやき はくさいとりんこのあえもの とうふのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう	あおのり ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ みそ	しいたけ れんこん はくさい りんご ねぎ だいこん ごぼう にんじん	584	739	
20	水	コッペパン		フランクフルトのケチャップに ポトフ レタス・トマト	パン ジャがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト	たまねぎ にんじん レタス ブロッコリー トマト かぶ	525	661	
21	木	むぎごはん		ちくぜんに みそドレッシングサラダ ヨーグルト	こめ むぎ こんにゃく あぶら ジャがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ てんぷら いんげん みそ ヨーグルト	れんこん たけのこ ごぼう ししいたけ にんじん キャベツ きゅうり もやし インゲン	629	796	
22	金	むぎごはん		しろみさかなフライ はくさいのおかかあえ いきなりだんごじる	こめ むぎ あぶら さつまいも こむぎこ しらたまこ パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし とりにく	はくさい もやし にんじん ねぎ だいこん ししいたけ ごぼう	670	852	
25	月	むぎごはん		さといものそぼろに なのはなサラダ いりこのあおのりあえ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら パター	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ いりこ あおのり	たまねぎ にんじん グリーンピース しいたけ キャベツ ほうれんそう だいこん	554	702	
26	火	むぎごはん		チャブチェ ささみのスープ こくとうナッツ	こめ むぎ さとう マロニー でんぶん あぶら くらさとう アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく だいず	しょうが たけのこ しいたけ こまつな もやし キムチ ほうれんそう ねぎ にんじん たまねぎ	509	659	
27	水	ミルクパン		とりにくのマーマレードやき ポテトサラダ やさいスープ	ミルクパン ジャがいも あぶら マヨネーズ マーマレード	ぎゅうにゅう とりにく ハム ヨーグルト ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	669	838	
28	木	むぎごはん		にくどうふ やさいのごまだれ だいがくいも	こめ むぎ しらたき さとう ごま ねりごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ れんこん きゅうり キャベツ	689	863	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

ふるさとくまさんデー



今月は、しいたけを紹介します。しいたけは、シイの木に多く育つことから、しいたけと名付けられました。シイの他に、クヌギ・コナラの木にも育ちます。

しいたけは、春と秋に旬を迎えます。春のしいたけは、「春子」とも呼ばれ、寒い冬を越しているの、身がしまってうまみが強くなります。秋のしいたけは、「秋子」とも呼ばれ、香りが強くなります。

菜の花



菜の花は、春の訪れに先立て、黄色の花をさかせます。食べるのは、花が咲く前のつぼみと柔らかい葉、茎の部分です。つぼみには、花を咲かせるためのパワーがいっぱい詰まっています。食わずにそのままにしておくと、数日で花を咲かせます。旬は、2月から4月です。栄養たっぷりの野菜で、ビタミンや鉄分が含まれており、食事で疲れた胃腸の働きをよくし、春に向けて、体調を整えてくれます。