

2月 献立予定表

苓北町学校給食共同調理場

日 曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量		だし	
				赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)		
節分(せつぶん)こんだて										
3	月	セルフおにぎり (ツナマヨ)	牛乳	里芋のそぼろ煮 ミニトマト 節分豆	ツナ のり 鶏肉 牛乳 さつまあげ 厚揚げ グリンピース 大豆	米 ごま 麦 こんにやく 里芋 砂糖 油	大根 にんじん トマト	704 853	29.2 34.6	
4	火	ゆかりごはん	牛乳	野菜コロッケ さつまいものみそ汁 ごぼうサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ ツナ	米 麦 コロッケ 油 砂糖 さつまいも ごま	ゆかり にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり	686 863	19.4 23.5	
苓中1のリクエスト:カレーうどん										
5	水	丸パン	牛乳	カレーうどん 香味和え	牛乳 さつまあげ 豚肉 グリンピース かつお節	パン うどん麺 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり つぼづけ(大根)	592 748	21.7 26.4	かつお こんぶ
6	木	麦ごはん	牛乳	ぎょうざ (小1中2) 炒り豆腐 ほうれんそうサラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 たまご グリンピース ぎょうざ ひじき	米 麦 砂糖 油 ねりごま	たまねぎ しいたけ にんじん たけのこ ほうれんそう もやし コーン	698 850	27.1 32.1	
7	金	麦ごはん	牛乳	大豆と豆腐のフライ きのこのみそ汁 白菜とツナのごまネーズ和え	牛乳 豆腐 大豆と豆腐のフライ ツナ わかめ	米 麦 ごま 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ えのき 白菜 コーン	683 812	25.3 29.2	いりこ
10	月	麦ごはん	牛乳	照り焼きチキン はんぺん汁 かぼちゃサラダ	牛乳 照り焼きチキン はんぺん 油揚げ わかめ ロースハム ヨーグルト	米 麦	たまねぎ にんじん えのき たけのこ ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	673 829	25.0 30.3	いりこ
12	水	パインパン	牛乳	ウインナー 白菜スープ れんこんツナサラダ	牛乳 ベーコン ウインナー 鶏肉 ツナ	パインパン	白菜 たまねぎ パセリ れんこん きゅうり にんじん	582 734	23.6 29.9	
13	木	麦ごはん	牛乳	チキンナゲット (小1中2) ハヤシルー フルーツヨーグルト	牛乳 チキンナゲット グリンピース 牛肉 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん しいたけ パイン もも みかん パナナ りんご	758 932	23.0 26.9	
バレンタインこんだて										
14	金	麦ごはん	牛乳	ハートのコロッケ 具だくさんみそ汁 春雨の酢の物・チョコプリン	牛乳 豆腐 油揚げ ちりめん わかめ	米 麦 コロッケ 油 砂糖 春雨	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ きゅうり	696 815	22.5 26.5	いりこ
17	月	麦ごはん	牛乳	さば生姜煮 豚汁 ひじきの油炒め	牛乳 さば さつまあげ 豚肉 厚揚げ 大豆 油揚げ ひじき 枝豆	米 麦 里芋 こんにやく 砂糖 ごま ごま油	白菜 大根 ごぼう にんじん ねぎ	691 851	29.5 36.0	いりこ
共通メニュー:みそけんちん汁										
18	火	麦ごはん	牛乳	鮭の塩焼き みそけんちん汁 ちくわとキャベツの和えもの	牛乳 さけ 豆腐 鶏肉 ちくわ	米 麦 ごま油 こんにやく 里芋	大根 ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	669 794	30.7 34.4	いりこ
19	水	ミルクパン	牛乳	トマトオムレツ 野菜スープ マカロニサラダ	牛乳 たまご ウインナー	パン マカロニ	大根 キャベツ レタス きゅうり にんじん ほうれんそう	540 653	19.9 23.5	
ふるさとくまさんデー:熊本の味										
20	木	麦ごはん	牛乳	春巻き タイピーエン いりこナッツ	牛乳 うすらたまご 豚肉 いりこ 大豆	米 麦 春巻 油 春雨 ごま油 アーモンド 砂糖	たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ にんじん しいたけ	723 935	27.7 35.1	
21	金	親子丼	牛乳	わかめのすまし汁 切り干し大根の酢の物	鶏肉 かまぼこ わかめ 油揚げ たまご 牛乳 豆腐 ちりめん	米 片栗粉 麦 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 切り干し大根	633 779	27.2 33.4	かつお こんぶ
坂小5・6年リクエスト:からあげ										
25	火	麦ごはん	牛乳	鶏の唐揚げ 平麺スープ バンバンジーサラダ	牛乳 かまぼこ 鶏肉 豚肉 鶏ささみ	米 麦 油 クイッキオ ごま油	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし	670 835	26.7 33.2	
志小6年リクエスト:冷凍パン										
26	水	丸パン	牛乳	ミートスパゲティ ビーンズサラダ 冷凍パン	牛乳 豚肉 大豆 チーズ グリンピース ミックスビーンズ	パン スパゲティ麺 砂糖 油 アーモンド	にんじん たまねぎ しいたけ マッシュルーム キャベツ コーン ホールトマト きゅうり パイン	727 931	28.2 35.4	
27	木	麦ごはん	牛乳	厚焼き卵 カレー 海藻サラダ	牛乳 たまご 豚肉 グリンピース 大豆 海藻ミックス	米 麦 じゃがいも 油 ごま	たまねぎ にんじん りんご マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	714 866	24.0 28.0	
28	金	麦ごはん	牛乳	ターサイパオズ キムチのピリ辛スープ 中華サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ	米 麦 じゃがいも ごま油 春雨 砂糖	キムチ ねぎ にんにく にんじん 白菜 しめじ きゅうり もやし	622 748	20.6 24.2	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

にほんしょく みなお
日本食のよさを見直そう

今月の苓北産

**だいこん さつまいも きゅうり はくさい
レタス**