



れいわ7ねんど 2がつ こんだてよていひょう

小学校



宇土市学校給食センター

にち	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	
					きいろ	あか	みどり			
					おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる			
2	げつ	むぎごはん	牛乳	すまじる いわしのみぞれに まめひじきサラダ	こめ むぎでんぶん ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅうどうふ わかめ かまぼこいわし ひじき だいす ツナ (だし:かつお こんぶ)	にんじんたまねぎ えのきだけ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	597	23.6	
3	か	まるパン	牛乳	クリームシチュー スペインふうベイクドエッグ ハムとやさいのマリネサラダ	パン さとう でんぶん じゃがいも しろいんげんまめ バター あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく クリーム たまご ベーコン ハム	たまねぎ にんじん かぶしめじ パセリ ブロッコリー カリフラワー ピーマン ほうれんそう キャベツ きゅうり レモンかじゅう にんにく	622	23.9	
4	すい	ごはん(減)	牛乳	ちゃんぽん きびなごサクサクあげ(2尾) かりかりきゅうり	こめ スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにくいか かまぼこ とうにゅう きびなご みそ	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ にんじん とうもろこし きくらげ きゅうり つばづけ しようが にんにく	589	24.6	
5	もく	むぎごはん	牛乳	食育わくわくデー【地産地消】 コーンとたまごのスープ ぶたにくとなすのカレーいため	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう べーコン たまご ぶたにく あつあげ	どうもろこしたまねぎ にんじん こまつな ねぎ なす にら にんにく しょうが	601	24.3	
6	きん	クラスでませよう あおなごはん	牛乳	ぶたにくとだいこんのみそに やさいのじゃこあえ あおなごはんのぐ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく あつあげ むぎみそ ちりめん ツナ	ひろしまな きょうな だいこん だいこん にんじん ほしいたけ しようが いんげん キャベツ きゅうり レタス にんにく	584	24.7	
9	げつ	むぎごはん	牛乳	まごわやさしい給食 じゃがいものみそしる ホキのてんたまあげ くきわかめのいために	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ こんにゃく ごまあぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ むぎみそ ホキ あおさくわわかめ かつおぶし てんぶら (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ ごぼう	602	22.7	
10	か	ミルクパン	牛乳	網津小リクエスト給食 タイピーエン チキンナゲット グリーンサラダ	パン えんどうまめはるさめ さとう あぶら コーンスターーチ パン こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご とりにく	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい きくらげ ねぎ しようが キャベツ レタス どうもろこし きゅうり にんにく	582	26.3	
11	すい						けんこくねんのひ			
12	もく	むぎごはん	牛乳	はくさいのみそしる とりどんのぐ	こめ むぎ さといも でんぶん コーンスターーチ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ むぎみそ とりにく (だし:いりこ)	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ にら にんにく しょうが	675	25.7	
13	きん	むぎごはん	牛乳	花園小リクエスト給食 うとんうまかデー【ネーブル】 ハヤシライス フルーツあんにんゼリー	こめ むぎ しろいんげんまめ バター マスカットゼリー ぶどうゼリー あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしゅんにゅう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく グリンピース りんご みかん パイン もも	631	20.4	
16	げつ	むぎごはん	牛乳	ジャーチャンどうふ ナツツいりちゅうかサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく あかみそ	たまねぎ にんじん たけのこ しようが ににく ほしいたけ ねぎ きゅうり トマト キャベツ きくらげ	617	26.8	
17	か	くまもとけんさん トマトパン	牛乳	花園小リクエスト給食 うとんうまかデー【ネーブル】 ポトフ さかなのりんごソース マカロニサラダ	パン さとう じゃがいも あぶら でんぶん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ウインナー タラ ツナ たまご チーズ	トマト キャベツ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり ににく しょうが りんご	694	28.0	
18	すい	むぎごはん	牛乳	だごじる ぶたキムチ ネーブル	こめ むぎ すいとん さといも こんにゃく えんどうまめはるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく (だし:いりこ)	だいこん にんじん ほしいたけ ねぎ たまねぎ もやし はくさい キムチ にら ににく しょうが きくらげ ネーブル	595	23.6	
19	もく	むぎごはん	牛乳	キーマカレー キャロットサラダ	こめ むぎ じゃがいも アーモンド ドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく フレーク レバー だいす チーズ ツナ	にんじん たまねぎ トマト りんご ににく しょうが キャベツ きゅうり	637	22.8	
20	きん	むぎごはん	牛乳	さつまいものみそしる わふうおろしハンバーグ ごまだれキャベツ	こめ むぎ さつまいも さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ むぎみそ ぶたにく とりにく かつおぶし (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ だいこん ににく キャベツ きゅうり どうもろこし	631	22.2	
23	げつ						てんのうたんじょうび			
24	か	コッペパンカット	牛乳	ふるさとくまさんデー【菊池】 ABCスープ チリコンカン そえレタス	ABCスープ チリコンカン そえレタス	パン さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう べーコン うずらたまご ぎゅうにゅう ぶたにく レバー だいす フレーク だいす	キャベツ たまねぎ にんじん ににく パセリ トマト レタス	605	26.0
25	すい	むぎごはん	牛乳	ふるさとくまさんデー【菊池】 とりとごぼうのたんたんスープ かぼちゃひきにくフライ さつまいものきんぴら	とりとごぼうのたんたんスープ かぼちゃひきにくフライ さつまいものきんぴら	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さつまいも さとう でんぶん こむぎこ パン ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう あかみそ ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ もやし はくさい キムチ ににく しょうが かぼちゃ いんげん	629	19.6
26	もく	むぎごはん	牛乳	かきたまじる さばのしおやき こまつなのしおこんぶあえ	ちゅうかどんのぐ きりぼしだいこんとナツツのマヨあえ みかんゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら カシューナッツ ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ ツナ チーズ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ しようが きりぼしだいこん きゅうり どうもろこし	617	23.6
27	きん	むぎごはん	牛乳		かきたまじる さばのしおやき こまつなのしおこんぶあえ	こめ むぎ でんぶん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ さば しおこんぶ (だし:かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ こまつな キャベツ もやし	605	29.9

※献立は都合により変更する場合があります。

2月の
給食目標

地域の食べ物を
味わって食べよう

熊本県の「おいしい!」を紹介しています

ふるさと
くまさんデー



2月は、「菊池地区」の紹介です。菊池市は、阿蘇の火山灰土壌がさつまいもの栽培に適しており、「紅はるか」や「ほりだしき」と人気の品種です。また、菊池水源の清らかな水と有機質に富んだ土で育てられた菊池水田ごぼうは、柔らかくてあくが少ないのが特徴です。



2月のテーマ ~地産地消~

教育わくわくデー

5日(木)は、轟(どろき)地区の堀川さんが栽培されているPC筑陽という「なす」が登場します。
なすを栽培する上で一番気を付けていらっしゃることは、日焼けをしないようにすることだそうです。日差しが強い日は、なすに遮光シートをかけて調整しているそうです。
2月は豚肉と一緒にカレー炒めを作ります。



生産者の堀川さん
(轟地区)

~宇土のおいしい食べ物を紹介する日~

うとんうまかデー

18日(水)は、網田地区の鍬守さんが栽培している「ネーブル」が登場します。
ネーブルは栽培が難しく、梅雨時期に雨にあたらないようにしたり、夏の若芽を一つ手作業で摘んだりしながら病気になるのを防いでいるそうです。
3月は、鍬守さんが栽培されている「不知火」も登場します。お楽しみに♪



生産者の鍬守さん
(網田地区)

今年も宇土市では、住吉漁協・網田漁協から1年分の乾のりを無償提供していただきました。3月の給食に、今年最初の新のりが登場します。楽しみに待っていてくださいね!

小学校6年生の卒業お祝いメニューは、3月に実施する予定です。お楽しみに!