



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	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる		
節分【2月3日】				すましじる いわしのみぞれに まめひじきサラダ	こめ むぎ でんぷん ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ わかめ かまぼこ いわし ひじき だいず ツナ (だし:かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	597	23.6
2	げつ	むぎごはん							
3	か	まるパン		クリームシチュー スペインふうバイクドエッグ ハムとやさいのマリネサラダ	パン さとう でんぷん 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 だいず 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)		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 でんぷん 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 つぼづけしょうが にんにく	589	24.6
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 でんぷん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶた にく あつあげ	とうもろこし 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
5	もく	むぎごはん							
6	きん	クラスでまぜよう あおなごはん		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 ほしいいたけしょうが いんげん キャベツ きゅうり レタス にんにく	584	24.7
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 でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ むぎみそ ホキ あおさきわかめ かつおぶし てんぷら (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう	602	22.7
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 コーンスターチ パンこ こむぎこ でんぷん	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 しょうが キャベツ レタス とうもろこし きゅうり にんにく	582	26.3
10	か	ミルクパン							
11	すい	♪ けんこくきねんのひ ♪							
12	もく	むぎごはん		はくさいのみそしる とりどんのぐ	こめ むぎ さとも でんぷん コーンスターチ 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		ハヤシライス フルーツあんじんゼリー	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 にく ぶた にく チーズ だっしふんにゅう	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		ジャーチャンどうふ ナッツいりちゅうかサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん 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 しょうが にんにく ほしいいたけ 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		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 でんぷん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ウィナー 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 にんにくしょうが りんご	694	28.0
花園小リクエスト給食 うとんうまかデー【ネーブル】				だごじる ぶたキムチ ネーブル	こめ むぎ すいとん さとも 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 ほしいいたけ ねぎ たまねぎ もやし はくさいキムチ にら にんにくしょうが きくらげ ネーブル	595	23.6
18	すい	むぎごはん							
19	もく	むぎごはん		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 にく ぶた にく だいず フレーク レバー だいず チーズ ツナ	にんじん たまねぎ トマト りんご にんにくしょうが キャベツ きゅうり	637	22.8
20	きん	むぎごはん		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 でんぷん 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 えのきたけ ねぎ だいこん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	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		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 ベーコン うずらたまご ぎゅう にく ぶた にく レバー だいず フレーク だいず	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト レタス	605	26.0
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	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さつまいも さとう でんぷん こむぎこ パンこ 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 にんにく しょうが かぼちゃ いんげん	629	19.6
25	すい	むぎごはん							
26	もく	むぎごはん		ちゅうかどんのぐ きりぼしだいこんとナッツのマヨあえ みかんゼリー	こめ むぎ さとう でんぷん 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 きくらげしょうが きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	617	23.6
27	きん	むぎごはん		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 でんぷん 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 えのきたけ 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「ほりだし君」が人気の品種です。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～

食育わくわくデー

5日(木)は、轟(とどろき)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、網田地区の鉦守さんが栽培されている「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1つ1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、鉦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♪



生産者の鉦守さん
(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けることになりました。3月の給食に、今年最初の乾のりが登場します。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!