



れいわ7ねん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

日	曜	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	おもにからだのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえる		
3	月	むぎごはん		じゃがいものみそしる とりてん ごまあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごまねりごま じゃがいも こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ とりにく わかめ むぎみそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし ほうれんそう きゅうり しょうが	617	21.9
4	火	ミルクパン		ブラウンシチュー かみかみサラダ	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん チーズ	にんじん しめじ たまねぎ セロリ トマト にんにく きゅうり キャベツ	626	24.8
5	水	ごはん(減)		おやこうどん あじのたつたあげ そくせきづけ	こめ さとう あぶら うどんめん ごま こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう たまご とりにく あじ かつおぶし (だし:かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ はくさい きゅうり つぼづけ しょうが	578	24.3
海苔の日				にくどうふ きりぼしだいこんのすのもの 熊本県産やきのり	こめ むぎ さとう こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ こんぶ のり	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ ほししいたけ きゅうり きりぼしだいこん	573	24.1
7	金	むぎごはん		しるビーフン ぎょうざ(2個) れんこんのカレーきんぴら	こめ むぎ さとう あぶら ビーフン ごま こむぎこ でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか ぎゅうにく とりにく	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しょうが きくらげ れんこん えだまめ キャベツ にら にんにく	596	22.8
うどんまかデー・ミニトマト				ぶたにくとだいこんのみそに はるさめのすのもの ミニトマト(2個)	こめ むぎ さとう こんにゃく えんどうまめはるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム むぎみそ	だいこん にんじん しょうが いんげん キャベツ きゅうり とうもろこし ミニトマト	586	22.7
11	火	けんこくきねんのひ							
12	水	むぎごはん		だまこじる ハンバーグのわふうトマトソース おひたし	こめ むぎ さとう あぶら だまこもち ごま でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし こめみそ (だし:かつお)	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ ごぼう たまねぎ にんにく しょうが トマト はくさい きゅうり こまつな	574	21.0
13	木	むぎごはん		なすいりカレーマーボー いとかんてんサラダ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ だいずフレーク かいそう かんてん あかみそ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく なす たけのこ ほししいたけ ねぎ えだまめ だいこん きゅうり とうもろこし	604	22.5
ふるさとくまさんデー・菊池				とりごぼうじる いわしのうめに ごまネーズあえ	こめ むぎ さとう こんにゃく ごま でんぷん ノンエッグマヨネーズ ねりごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いわし ちくわ むぎみそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり うめ	610	27.1
17	月	むぎごはん		はるさめとにくだんごのスープ ちゅうかふうオムレツ もやしとピーマンのオイスターいため	こめ むぎ さとう あぶら ごま えんどうまめはるさめ ごまあぶら パンこ でんぷん コーンスターチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ しょうが にんにく もやし ピーマン パプリカ チンゲンサイ にら	572	21.2
18	火	コッペパンカット		はくさいのクリームスープ チリコンカン 1食ヨーグルト	パン さとう じゃがいも レッドキドニー	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく だいずフレーク だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー にんにく	669	27.3
まごわやさしい給食				すいとんじる きびなごカレーフライ(2尾) わふうポテトサラダ	こめ むぎ さとう あぶら ごま すいとん さといも じゃがいも コーンスターチ こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ きびなご ベーコン かつおぶし (だし:いりこ)	にんじん だいこん はくさい ねぎ ほししいたけ ブロッコリー たまねぎ とうもろこし	621	21.8
20	木	むぎごはん		ぶりっとぶたじゃが ひじきサラダ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく ごまあぶら ねりごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき あかみそ	たまねぎ にんじん いんげん しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし	596	20.7
21	金	むぎごはん		あつあげのみそしる ごぼういりメンチカツ うめおかかあえ	こめ むぎ さとう あぶら パンこ こめこ	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ とりにく あおさ かつおぶし むぎみそ (だし:いりこ)	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ もやし きゅうり うめ にんにく しょうが しそ	622	22.7
24	月	ふりかえきゅうじつ							
花園幼稚園リクエスト				トマトクリームスパゲティ カラフルサラダ こくとうビーンズ	パン さとう こくとう バター スパゲティ オリーブオイル ドレッシング コーンスターチ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ クリーム だいず	たまねぎ しめじ エリンギ パセリ にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし トマト	670	24.5
26	水	むぎごはん		かきたまじる さばのあまずだれ ツナマヨあえ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご どうふ さば ツナ (だし:かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ ほししいたけ えのきたけ ピーマン にんにく しょうが ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	590	27.2
食育わくわくデー・冬野菜				ふゆやさしいカレー フルーツムース	こめ むぎ さとう じゃがいも さといも ムースベース ホイップクリーム ぶどうゼリー マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	だいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく しょうが トマトりんご みかん もも パイン	664	19.4
28	金	むぎごはん		ぶたにくとキャベツのみそスープ コロツケ はるさめのごもくいため	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん えんどうまめはるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ぎゅうにく こめみそ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが たけのこ とうもろこし にら	707	24.6

※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

旬の食べ物を味わって食べよう



旬の食べ物は、その季節の気候に合っているので、たくさん収穫することができるため、安定した価格で入手することができます。
また、栄養たっぷりで味がよいのが特徴です。給食でも、積極的に旬の食べ物を取り入れるようにしています。



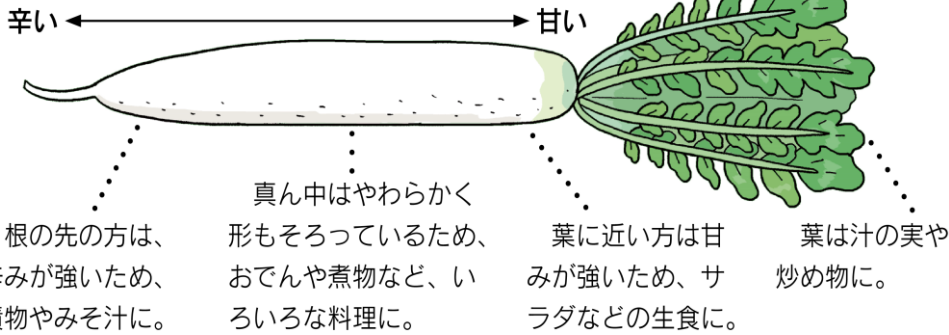
淡泊な味で食べやすい

はくさい

はくさいは、芯の部分が肉厚でみずみずしく、苦みやえぐみが少ないので食べやすい野菜です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使えます。しっかりと葉が巻き、重みがあるものを選びます。葉の黒い点は、栄養過多や低温などが原因で起こるもので、問題なく食べられます。

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。



2月6日は 海苔の日

毎年2月6日は、全国海苔貝類漁業協同組合連合会が1966年に制定しました。海からの贈り物である海苔への感謝の気持ちや、海苔の消費拡大を目的としています。
この日は、熊本県漁連から無償提供していただいたものを提供します。また、宇土市では住吉漁協・網田漁協から毎年1年分の乾海苔を無償提供していただいております。宇土産海苔は、3月から順次加工して提供していく予定です。お楽しみに！