



れいわ7ねんど 2がつ こんだてよていひょう



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		
					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
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
2	げつ	むぎごはん		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
3	か	まるパン		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
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
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 だいこんな 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
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 あおさくきわかめ 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
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 とりにくだいず	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
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いず (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
13	きん	むぎごはん		ハヤシライス フルーツあんになゼリー	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
16	げつ	むぎごはん		ジャーチャンどうふ ちゅうかサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにくだいず 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
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 にんにくしょうがりんご
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 宇土産ネーブル	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 とりにくだいず 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
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 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
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 とりにくだいず 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
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
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 とりにくだいず 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
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 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
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

※献立は都合により変更する場合がある

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、網田地区の鎌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うようにしたり、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、鎌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♪



生産者の鎌守さん
(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!

幼稚園年長組の卒園お祝いメニューは、3月に実施する予定です。お楽しみに!