



| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 主 な 材 料 | | | 栄 養 量 | | |
|------------------------------|---|-------------------|----|--|---|--|---|---|--------------|------|
| | | | | | 黄 | 赤 | 緑 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | |
| | | | | | 主にエネルギーになる | 主に体をつくる | 主に体の調子を整える | | | |
| 節分【2月3日】 | | | | | すまし汁 いわしのみぞれ煮 豆ひじきサラダ 1食ふりかけ | 米 麦 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま | 牛乳 豆腐 わかめ かまぼこいわし ひじき 大豆 ツナ ふりかけ (だし:かつお 昆布) | 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 | 784 | 29.8 |
| 2 | 月 | 麦ごはん | | | | | | | | |
| 3 | 火 | 丸パン | | クリームシチュー スペイン風ベイクドエッグ ハムと野菜のマリネサラダ | パン 砂糖 でんぷん じゃがいも 白いんげん豆 バター 油 オリーブオイル | 牛乳 鶏肉 大豆 クリーム 卵 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 ビーマン ほうれんそう キャベツ きゅうり レモン果汁 にんにく | 768 | 29.2 | |
| 4 | 水 | ごはん(減) | | ちゃんぽん きびなごサクサク揚げ(3尾) かりかりきゅうり | 米 スパゲティ 油 砂糖 ごま油 小麦粉 でんぷん ごま | 牛乳 豚肉 いか かまぼこ 豆乳 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 つば漬 しょうが にんにく | 777 | 31.4 | |
| 食育わくわくデー【地産地消】 | | | | | コーンと卵のスープ 豚肉となすのカレー炒め | 米 麦 でんぷん ごま油 砂糖 | 牛乳 ベーコン 卵 豚肉 厚揚げ | 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 | 782 | 30.3 |
| 5 | 木 | 麦ごはん | | | | | | | | |
| 6 | 金 | クラスで混ぜよう 青菜ごはん | | 豚肉と大根のみそ煮 野菜のじゃこ和え 青菜ごはんの具 | 米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま | 牛乳 かつお節 豚肉 厚揚げ 麦みそ ちりめん ツナ | 広島菜 京菜 大根菜 だいこん にんじん ほししいたけ しょうが いんげん キャベツ きゅうり レタス にんにく | 763 | 31.3 | |
| まごわやさしい給食 | | | | | じゃがいものみそ汁 ホキの天玉あげ 茎わかめの炒め煮 | 米 麦 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 こんにゃく ごま油 ごま でんぷん | 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 麦みそ ホキ 青さ 茎わかめ かつお節 天ぷら (だし:いりこ) | たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう | 781 | 28.0 |
| 網津小リクエスト給食 | | | | | タイピーエン チキンナゲット(2個) グリーンサラダ | パン 砂糖 えんどう豆春雨 油 コーンスターチ パン粉 小麦粉 でんぷん | 牛乳 豚肉 えび うずら卵 鶏肉 | 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 | 768 | 35.5 |
| 11 | 水 | ㊦ 建国記念の日 ㊦ | | | | | | | | |
| 12 | 木 | 麦ごはん | | 白菜のみそ汁 鶏丼の具 | 米 麦 里芋 でんぷん コーンスターチ 油 砂糖 ごま油 | 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 麦みそ 鶏肉 (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 | 880 | 32.6 | |
| 13 | 金 | 麦ごはん | | ハヤシライス フルーツ杏仁ゼリー | 米 麦 白いんげん豆 バター マスカットゼリー ぶどうゼリー 杏仁豆腐 | 牛乳 牛肉 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 | 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 | 824 | 25.1 | |
| 16 | 月 | 麦ごはん | | 家常豆腐 ナッツ入り中華サラダ | 米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 カシューナッツ | 牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 赤みそ | たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ きゅうり トマト キャベツ きくらげ | 807 | 33.5 | |
| 17 | 火 | 熊本県産 トマトパン | | ポトフ 魚のりんごソース マカロニサラダ | パン 砂糖 じゃがいも 油 でんぷん マカロニ ノンエッグマヨネーズ | 牛乳 ウインナー タラ ツナ 卵 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 | 878 | 34.5 | |
| 花園小リクエスト給食 うとんうまかデー【ネーブル】 | | | | | だご汁 豚キムチ ネーブル | 米 麦 すいとん 里芋 砂糖 こんにゃく えんどう豆春雨 ごま油 | 牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 (だし:いりこ) | だいこん にんじん ほししいたけ 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 | 771 | 30.0 |
| 19 | 木 | 麦ごはん | | キーマカレー キャロットサラダ | 米 麦 じゃがいも アーモンド ドレッシング | 牛乳 牛肉 豚肉 レバー 大豆フレーク 大豆 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 | 830 | 28.0 | |
| 20 | 金 | 麦ごはん | | さつまいものみそ汁 和風おろしハンバーグ ごまだれキャベツ | 米 麦 さつまいも 砂糖 ごま でんぷん ノンエッグマヨネーズ ドレッシング | 牛乳 油揚げ 豆腐 麦みそ 豚肉 鶏肉 かつお節 (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 | 841 | 28.9 | |
| 23 | 月 | ㊦ 天皇誕生日 ㊦ | | | | | | | | |
| 24 | 火 | コッペパンカット | | ABCスープ チリコンカン 添えレタス | パン 砂糖 マカロニ じゃがいも | 牛乳 ベーコン うずら卵 牛肉 豚肉 レバー 大豆フレーク 大豆 | 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 | 766 | 32.2 | |
| ふるさとくまさんデー【菊池】 | | | | | 鶏とごぼうの坦々スープ かぼちゃひき肉フライ さつまいものきんぴら | 米 麦 ごま油 油 さつまいも 砂糖 でんぷん 小麦粉 パン粉 ごま | 牛乳 鶏肉 豆乳 赤みそ ベーコン 豚肉 | 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 | 841 | 24.6 |
| 26 | 木 | 麦ごはん | | 中華丼の具 切干大根とナッツのマヨ和え みかんゼリー | 米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 カシューナッツ ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー | 牛乳 豚肉 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 | 793 | 29.5 | |
| 27 | 金 | 麦ごはん | | かきたま汁 さばの塩焼き 小松菜の塩昆布和え | 米 麦 でんぷん ごま 砂糖 ごま油 | 牛乳 卵 豆腐 かまぼこ さば 塩昆布 (だし:かつお 昆布) | 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 | 783 | 36.9 | |

※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
遮光を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、今年最初の新しいりが登
場します。楽しみに待っていて
くださいね!

2月19日と24日は、中学3年
生に卒業お祝いメニューを実施
する予定です。お楽しみに!