



れいわ6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)	たんぱくしつ (g)
					おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる		
1	もく	むぎごはん		フォーふうスープ ホイコーロー	こめ むぎ ビーフン さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう チキンハム かまぼこ ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ もやし きくらげ キャベツ ピーマン こまつな にんにく しょうが	538	20.3
2	きん	むぎごはん		ふゆやさいのみそしる いわしかりかりフライ きんぴら せつぶんまめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こんにやく でんぷん こめこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ いわし てんぷら だいず むぎみそ (だし: いりこ)	にんじん ねぎ だいこん はくさい ごぼう	562	20.7
5	げつ	むぎごはん		とうふのちゅうかに はるまき ナムル	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ ごま はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ きゅうり はくさい もやし しょうが キャベツ	569	20.9
6	か	コッペパンカット		やさいスープ チリコンカン	パン さとう じゃがいも レッドキドニー	ぎゅうにゅう チキンウインナー ぎゅうにく ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく しめじ	556	22.9
7	すい	むぎごはん		ごもくじる たまごやき ツナマヨサラダ 宇土産やきのり	こめ むぎ こんにやく じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あつあげ たまご のり (だし: いりこ)	にんじん ほししいたけ とうもろこし きゅうり ごぼう ねぎ	551	21.3
▶ 免疫力アップデー ▶									
8	もく	むぎごはん		ぶたじる チキンカツ そくせきづけ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ むぎみそ (だし: いりこ)	にんじん ほししいたけ つぼづけ キャベツ しょうが ごぼう ねぎ	584	22.9
9	きん	むぎごはん		チキンカレー フルーツあんじん	こめ むぎ じゃがいも やさいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ あんにんどうふ	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが トマト みかん もも パイン	636	18.0
12	げつ	ふりかえきゅうじつ							
▶ 網田中リクエスト給食 ▶									
13	か	しよくパン		トマトスープ ハンバーグのデミソース コーンソテー チョコだいず	パン さとう じゃがいも バター チョコだいず	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく チキンウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん いんげん とうもろこし トマト にんにく しょうが	625	22.4
▶ ふるさとくまさんデー ▶									
14	すい	むぎごはん		あおさのみそしる いわしのかばやき ほうれんそうのごまあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ねりごま でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし あおさ とうふ むぎみそ (だし: いりこ)	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ほうれんそう もやし きゅうり しめじ しょうが	605	23.9
15	もく	むぎごはん		すきやきふうに あまずあえ	こめ むぎ こんにやく さとう ごま マロニー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり とうもろこし なす	552	21.7
16	きん	むぎごはん		サンラータン シューマイ はるさめのごもくいため	こめ むぎ でんぷん さとう ラーゆ はるさめ ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ピーマン ねぎ ほししいたけ しょうが	555	21.5
19	げつ	むぎごはん		マーボーどうふ ちゅうかあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり もやし たけのこ にんにく しょうが	577	23.2
20	か	ミルクパン		ちゃんぽん ぎょうぎ(2こ) クレープ	パン チャンポンめん こむぎこ クレープ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きくらげ たけのこ にら にんにく しょうが	674	27.5
▶ まごわやさしい給食 ▶									
21	すい	むぎごはん		とうにゅうみそしる さんがやき ひじきいために	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ だいず てんぷら ひじき あじ とうにゅう むぎみそ (だし: いりこ)	にんじん たまねぎ ねぎ いんげん ごぼう たけのこ えのきたけ	548	22.8
▶ うとんうまかデー ▶									
22	もく	むぎごはん		わかめスープ げんきのでるレバー ミニトマト(2こ)	こめ むぎ ごま でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく とりレバー	にんじん たまねぎ しめじ にら にんにく しょうが ミニトマト	554	23.7
23	きん	てんのうたんじょうび							
26	げつ	むぎごはん		ちゃんこじる ししゃもフライ きりぼしだいこんのもの	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう いとこんにやく パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら あぶらあげ とうふ ししゃも	はくさい にんじん もやし きりぼしだいこん たまねぎ えだまめ ねぎ	577	22.7
27	か	ココアパン		マカロニのトマトに ブロッコリーサラダ	パン さとう マカロニ じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー きゅうり トマト とうもろこし パプリカ	574	22.2
▶ 鶴城中リクエスト給食 ▶									
28	すい	むぎごはん		おでん ぶたキムチ ミルク	こめ むぎ こんにやく さとも ごまあぶら ミルク	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ うずらたまご ぶたにく こんぶ とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし はくさいキムチ だいこん	623	24.8
29	もく	むぎごはん		キーマカレー かみかみサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし だいず チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ トマト りんご にんにく しょうが	643	23.2

今月の献立のテーマ

※献立は、都合により変更することがあります。

地産地消のよさ

給食では、できるだけ宇土や宇城地域、熊本県産の食材を取り入れるように心がけています。地域の食べ物を味わい、知る機会にしてほしいと思っています。

<地産地消のいいところ>

- ① 新鮮・安心・安全
- ② 環境にやさしい
- ③ 豊かな地域づくり
- ④ 地域の理解を深める

今月のうとんうまか食材



給食のお米
100%
宇土産



今年もいただきました!
2月は網田漁協の
焼き海苔



ミニトマト
甘くて
おいしいよ

味わって
食べてね

