



2月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



☆ 表面に2/2(月)～13(金)の献立、裏面に16(月)～27(金)の献立を載せています。

日	曜	こんだて		ざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか からだをつくる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしを ととのえる	小学校		中学校
2	月	コッペパン	キムチなべうどん にんじんシューマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ にぼし かつおぶし にんじんシューマイ	コッペパン うどんめん あぶら	しょうが はくさいキムチ だいこん にんじん ねぎ はくさい	586	710	22.0 25.8	キムチ鍋うどんに入っているキムチは、韓国(かんこく)の家庭(かてい)でよく作られる漬(つけ)け物(もの)です。発酵(はつごう)食品(しんひん)でお腹(はら)の調子(ていし)を整(ととの)えたり、血液(けつえき)をきれいにする働き(はたら)きがあります。キムチのほどよい辛(から)みで、野菜(やさい)も多く食べられるよ!
3	火	むぎごはん	ジャーチャン豆腐(とうふ) ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちりめん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり とうもろこし	643	802	24.6 29.6	ごまじゃこサラダにはカルシウム(カルシウム)が多いちりめんが入っています。カルシウム(カルシウム)は骨(ほね)を強くしたり、心を落ちつかせる働き(はたら)きがあります。ちりめんのような小魚(こいし)もぜひ食べましょう!
4	水	セルフてまき (むぎごはん・ てまきのり・ ツナマヨサラダ)	けんちんじる いわしのかんろに せつぶんまめ	ぎゅうにゅう のり ツナ とうふ とりにく こんぶ にぼし かつおぶし いわしのかんろに せつぶんまめ	こめ むぎ 鶏(けい)なしマヨネーズ さとう さといも こんにやく	きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん にんじん しいたけ ねぎ	734	875	31.2 34.9	2月3日(に)は節分(せつぶん)です。今日は1日(いちにち)遅(おそ)いですが、節分(せつぶん)メニュー(メニュー)です。節分(せつぶん)には、病(びょう)気(き)や災(さい)害(がい)などを鬼(おに)に見(み)たてて追(お)い払(は)い『豆(まめ)まき』や、恵方(えほう)を向(む)いて食(た)べると願(ねが)いがかなうとされ、今年(ことし)の恵方(えほう)まき(まき)があります。今年(ことし)の恵方(えほう)は、南南東(なんなんとう)です。
5	木	セルフミンチカツ バーガー (よこわりまるパン・ ミンチカツ・ソース ・キャベツサラダ)	さつまいものシチュー	ぎゅうにゅう 野菜(やさい)入りミンチカツ とりにく なまクリーム	よこわりまるパン さとう あぶら さつまいも ポタージュールウ ベシヤメルソース	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう	702	878	24.9 30.5	さつまいも(さつまいも)は江戸(えど)時代に、薩摩(さつま)地方(ちほう)(今の鹿児島(かごしま)県(けん))から、全国(ぜんこく)に伝(つた)わりました。熊本(くまもと)県(けん)では大津町(おほつち)が産地(うぶち)として有名(ゆうめい)です。ゆっくり加熱(かてつ)すると甘(あま)くなります。今日(けふ)のシチュー(シチュー)もぜひ、味(あじ)わってみてね!
6	金	おやこ どんぶり	カルシウム(カルシウム)サラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ こんぶ かつおぶし にぼし チーズ くきわかめ	こめ むぎ でんぶん あぶら アーモンド さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	572	714	21.6 25.8	野菜(やさい)にはビタミ(ビタミ)ンや食物(じきぶつ)せんい(せんい)があり、野菜(やさい)を食(た)べると体(てい)の抵抗(ていこう)力を高(たか)め、お腹(はら)の中(なか)をスツキ(スツキ)きれいにする働き(はたら)きがあります。食(た)べ物を栄(えい)養(やう)に変(か)えやすくする働き(はたら)きもああります。好(この)き嫌(きら)いせず、野菜(やさい)も食(た)べよう!
9	月	ちゅうかおこわ	ぐだくさんスープ ちくさやき	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ ちくさやき	こめ もちごめ さとう あぶら	たけのこ にんじん きくらげ えだまめ もやし たまねぎ はくさい チンゲンサイ	579	732	22.2 27.2	今日(けふ)の中華(ちゅうか)おこわは、七城(しちじょう)中(ちゆう)の皆(みな)さんが育(そだ)てたもち米(もちこめ)を使(つか)っています。食(た)べると体(てい)温(ぬく)や動(うご)き力(ちから)になります。脳(のう)の栄(えい)養(やう)は米(こめ)やもち米(もちこめ)からできるブドウ糖(ぶどうとう)だけなので、頭(かぶ)を動(うご)かせるため(ため)にも大(だい)切(せつ)な栄(えい)養(やう)です。
10	火	コッペパン	トマトクリーム スパゲティ ひよこまめとツナの サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ ひよこまめ ツナ	コッペパン スパゲティ あぶら ポタージュールウ さとう 鶏(けい)なしマヨネーズ	たまねぎ にんにく にんじん しめじ ほうれんそう トマトピューレ きゅうり キャベツ	634	788	22.8 27.6	サラダ(サラダ)に入(はい)っているひよこ豆(ひよこまめ)は、菌(きん)を強(たか)くするカルシウム(カルシウム)がとれるため(ため)体(てい)に良(よ)い食(た)べ物(もの)です。体(てい)を疲(つか)れにくくする鉄(てつ)分(ぶん)や、おなか(なか)の調子(ていし)を良(よ)くする食物(じきぶつ)せんい(せんい)も多く入(はい)っています。ぜひ、しつかり食(た)べましょう!
12	木	あげパン (まるパン)	タイピーエン ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう きなこ かまぼこ ぶたにく うずらのたまご	まるパン あぶら さとう はるさめ アーモンド ごまドレッシング	しょうが ねぎ たまねぎ はくさい きくらげ にんじん もやし きゅうり	665	820	25.2 30.4	揚げパン(あげパン)は七城(しちじょう)でも人(ひと)気(き)メニュー(メニュー)です。丸(まる)パン(パン)を高温(たかぬ)の油(あぶら)で揚(あ)げ、手(て)作(つく)りのきなこ砂糖(砂糖)をまぶ(まぶ)します。栄(えい)養(やう)バラン(ばらん)スの良(よ)いタイピーエン(タイピーエン)とサラダ(サラダ)と組(く)み合(あ)わせています。ぜひ、味(あじ)わって食(た)べてね!
13	金	むぎごはん	はるさめじる てりやきハンバーグ ヤーコンのきんぴら	ぎゅうにゅう かまぼこ こんぶ にぼし かつおぶし てりやきハンバーグ さつまいも くきわかめ	こめ むぎ はるさめ あぶら こんにやく さとう ごま	たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ ヤーコン にんじん いんげん	594	743	21.4 25.5	今日(けふ)はきくちさんデー(きくちさんデー)! 菊池(きくち)で蓄(たくわ)ったお良(よ)い食(た)料(りょう)を結(むす)ぶります。今(ことし)月は、菊池(きくち)産(さん)ヤーコン(ヤーコン)です。ヤーコン(ヤーコン)は11月(じゅういちがつ)から2月(にがつ)が旬(しゅん)で、今(ことし)が1番(いちばん)お良(よ)いし、栄(えい)養(やう)もたつぷりです。ぜひ、味(あじ)わってみてね!

☆都合により、献立が変更になる場合があります。 ☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。



2月給食献立予定表

まきちししちようがっこうがっこうセンター
菊池市七城学校給食センター



日	曜日	こんだて		ざいりよう			えいようりよう		ひとくちメモ	
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか	きいろ	みどり	小学校		中学校
					からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	たんぱく質(g)		エネルギー(kcal)
16	月	こぎつねごはん		かきたまじる いわしのおかか	ぎゆうにゆう とりにく たまご かつおぶし かまぼこ いわしのおかか	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ ねぎ	639	766	こぎつねごはんは、あげがたくさん入ったまぜご飯です。あげはキツネの好物と言われ、この名前がつけました。あげは、うすく切った豆腐を油で揚げて作ります。食べると、筋肉や骨、血液を作るものが多くとれますよ！
17	火	まるパン		ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず	まるパン じゃがいも あぶら さとう デミグラスソース	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり パイン缶	590	710	ポークビーンズは水でもどした大豆を、釜で長い時間コトコト煮て作ります。おいしさの秘密は大豆をゆでた煮汁も使うことです。おいしい大豆の味をぜひ、味わってみましょう！
18	水	むぎごはん		ふゆやさいのみそしる わふうコロッケ カリカリきゅうり	ぎゆうにゆう あつあげ にぼし かつおぶし みそ	こめ むぎ さといも わふうコロッケ あぶら ごま	はくさい だいこん にんじん ほうれんそう きゅうり つぼづけ	598	712	『三角食べ』とはご飯とおかずを交互に食べることです。ご飯やおかずがたよって残ることがなく、食品をバランスよく食べることができます。皆さんもご飯とおかずを交互に食べ、いろいろな食品をとりましょう。
19	木	 シーフードカレー		ふるさとくまさんデー【宇城(いか・デコポン・しらたま)】 デコポンいり フルーツしらたま	ぎゆうにゆう ベーコン えび いか	こめ むぎ あぶら カレールー しらたまだんご さとう	たまねぎ にんにく にんじん なす ピーマン デコポン缶 バナナ パイン缶 もも缶	725	913	今日はふるさとくまさんデーです！ 今月は宇城地区の特産物であるイカやデコポン、白玉を使ったメニューです。イカのタウリン、デコポンのビタミンCなど、疲れをとる栄養もたくさんありますよ！
20	金	むぎごはん		あつあげのそぼろに すみそあえ	ぎゆうにゆう とりにく あつあげ さつまあげ だいず みそ わかめ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう でんぷん ごま	しょうが たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	616	765	酢みそあえは、酢の「疲れを回復する働き」や、みその「消化をよくする働き」がある料理です。暑くなると食欲が落ちたり、体が疲れやすくなるので、酢みそあえを食べて、体の元を取り戻しましょう！
24	火	チキンライス		コンソメスープ トマトオムレツ	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン トマトオムレツ	こめ あぶら さとう	たまねぎ ピース とうもろこし にんじん マッシュルーム だいこん はくさい ほうれんそう	605	759	皆さんの体は、皆さんが食べるものから作られます。野菜を食べると、栄養のバランスがよくなるため、体が成長しやすくなります。野菜が苦手な人も少しずつ食べてみるのがとても大切です。
25	水	しよくパン		はっぼうさい だいがくいも	ぎゆうにゆう ぶたにく かまぼこ うずらのたまご	しよくパン あぶら でんぷん さつまいも さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ はくさい にんじん ねぎ たけのこ にんじん きくらげ	666	828	八宝菜は中国料理です。八宝菜の『八』は「たくさんの」、『宝』は「貴重な」、『菜』は「おかず」という意味があります。つまり『八宝菜』は「たくさんの宝を集めて作ったようにおいしいおかず」という意味があります。
26	木	むぎごはん		さといものみそしる にくとやさいの パーベキューソース	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ にぼし かつおぶし みそ あげ	こめ むぎ さといも さとう でんぷん ごま	だいこん にんじん ねぎ にんにく しょうが たまねぎ ピーマン しめじ りんご	639	781	ご飯や里芋は食べると体を温め、体を動かす力になります。また、脳の栄養となり、考える力にもなります。朝ご飯からのエネルギーは、昼には無くなってしまふため、給食をしっかり食べて、昼からの力のもとを作ろう！
27	金	七城小は『お弁当の日』・七城フェスティバルのため、給食はありません。【お弁当作りや準備にチャレンジしよう！】								
27	金	しよくパン		ふゆやさいのポトフ マカロニグラタン	ぎゆうにゆう ベーコン とりにく チーズ	しよくパン あぶら マカロニ こめこ	だいこん たまねぎ はくさい にんじん えだまめ	639	730	給食が皆さんに届くまでには生産者の方たちや給食センターの先生など多くの人たちが毎日がんばっています。感謝の気持ちを忘れずに大切に食べましょう。

☆都合により、献立が変更になる場合があります。 ☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。