



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2/1(木)～14(水)の献立、裏面に15(木)～29(木)の献立を載せています。

日	曜日	こんだて			ざいりょう			えいよりょう		ひとくちメモ 
		しゅしょく (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	
1	木	こめこにんじん パン		マカロニのクリームに ひよこまめとチーズ のサラダ	ぎゅうにゅう とり なまクリーム ひよこまめ チーズ	こめこにんじんパン じゃがいも さとう マカロニ あぶら ポタージュルウ ベシヤメルソース コールスト・ドレッシング	たまねぎ パセリ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン	635	788	サラダに入っているひよこ豆は、くちばしのように出ている部分があり、ひよこに似てるので、この名前がつけました。カルシウム、鉄分、食物せんいにとれて体に良いので、ぜひ食べましょう！
2	金	セルフてまき (むぎごはん) (やきのり) (ツナマヨサラダ)		ふゆやさいの みそしる いわしのカリカリフライ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう のり ツナ みそ とうふ にぼし こんぶ かつおぶし あげ いわしのカリカリフライ せつぶんまめ	こめ むぎ マヨネーズ さといも あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン だいこん にんじん しいたけ ねぎ	748	887	2月3日は節分です。今日は1日早いです。節分メニューです。節分には病気や災害などを鬼に見たてて追い払う『豆まき』や、魔よけのためにイワシの頭を飾ったり、食べたりする風習があります。節分豆やイワシを食べて元気に過ごしましょう！
5	月	むぎごはん		ジャーチャンとうふ なんかんあげの すのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ なんかんあげ わかめ	こめ むぎ でんぶ あぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	639	804	南関揚げは玉名地区南関町の特産物です。カリカリ、サクサクとした食感が特徴です。南関揚げの作り方は、豆腐を圧縮し、水気をしっかり切った後に低温と高温の油で2度揚げます。味がしみておいしいよ！
6	火	ナン		ドライカレー ちょっぴりおとなの コールスロー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいた ハム	ナン カレールウ さとう あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン なす きゅうり コーン キャベツ レモンじる	602	758	ちょっぴり大人のコールスローは、つぶ入りマスタードが少し入っているので、この名前がついています。野菜やハムを、マヨネーズやレモン汁、マスタードで作ったドレッシングで和えた栄養たっぷりサラダです。
7	水	セルフてまき (むぎごはん) (やきのり) (えこめ牛の 甘辛いため)		はるさめじる ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう のり えこめ牛(牛肉) にぼし こんぶ かつおぶし かまぼこ わかめ ツナ	こめ むぎ はるさめ ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく いんげん たけのこ きくらげ ねぎ きゅうり キャベツ	640	804	2月6日は『のりの日』です。今日は熊本県漁業共同組合連合会から熊本県海で養殖された『のり』が無償でみなさんに届けられました。のりには、体の調子を整えるビタミンやミネラルがたっぷりあります。感謝して大切にいただきます。
8	木	むぎごはん なっとう		ちくげんに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう なっとう とり さつまあげ かいそう ちりめん	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら さとう ごま	にんじん しょうが ごぼう れんこん たけのこ しいたけ いんげん もやし きゅうり	684	849	筑前煮は福岡の郷土料理で『がめ煮』とも呼ばれます。台所にある野菜をよせ集めて作ったため、「寄せ集める」という方言の「がめりこんで」から、『がめ煮』という名前がつけました。栄養たっぷりですよ！
9	金	むぎごはん		とうふとやさいの みそしる からあげ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう あげ とうふ にぼし こんぶ かつおぶし みそ とり しおこんぶ	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶ ごま	たまねぎ だいこん にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが はくさい きゅうり	694	857	ご飯や汁物と、肉・魚・卵などのメインのおかずと、野菜のおかずがそろった食事は、必要な栄養をバランスよくとることができます。好きなものばかりではなく、野菜など、いろいろな種類の食品を食べましょう。
13	火	バターロール		キムチなべうどん コーンシュマイ きゅうりのちゅうか あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ にぼし こんぶ かつおぶし コーンシュマイ	バターロール うどんめん あぶら さとう ごま	はくさいキムチ はくさい だいこん しめじ ねぎ にんじん きゅうり	606	716	キムチは韓国の家庭でよく作られる漬物です。発酵食品でお腹の調子を整えたり、血液をきれいにする働きがあります。キムチ鍋うどんは多くの野菜も入っていて、栄養満点です。よくかんで食べましょう。
14	水	さんさいおこわ		たまごととうふの スープ ごまネーズあえ みかんジュレゼリー	ぎゅうにゅう とり たまご かまぼこ とうふ ツナ	こめ(うるちまい) もちごめ あぶら こんにやく さとう でんぶ ごま マヨネーズ みかんゼリー	さんさい にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ コーン きゅうり キャベツ	653	794	山菜おこわは七城中の皆さんが育てたもち米を使っています。育てた人たちや、調理した人たちの思いがたくさんつまった給食です。感謝の気持ちを忘れずに、大切に味わいながら食べましょう。好き嫌いをせず何でも食べると、元気になれる。

☆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

菊池市七城学校給食センター



日	曜	こんだて		ざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
		しゅしょく (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 からだのちょうしを ととのえる	小学校		中学校
15	木	あげパン	牛乳	タイプーエン ツナとやさいの サラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく かまぼこ うずらたまご ツナ	こめこパン さとう あぶら はるさめ ごま	たまねぎ にんじん はくさい きくらげ しょうが ねぎ きくらげ きゅうり もやし	631 27.8	785 33.9	揚げパンは皆さんに人気のメニューです。今日は米粉パンを揚げ、きなこ砂糖をまぶして作りました。外はカリカリ、中はモチモチの食感です。栄養バランスのよいタイプーエンとサラダと組み合わせています。
16	金	むぎごはん くまモンあじのり	牛乳	おでん さんまのうめに カリカリきゅうり	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あつあげ うずらたまご こんぶ かつおぶし にぼし あじのり さんまのうめに	こめ むぎ さといも こんにやく ごま	だいこん にんじん きゅうり つぼづけ	698 29.3	858 33.8	根菜は根っこを食べる野菜で、大根や人参、里芋などがあります。食物せんいが多いため、食べるとお腹の中がきれいになります。おでんには根菜もたくさん入っているので、食べて、お腹の中をきれいによろ！
19	月	チキンライス	牛乳	コンソメスープ オムレツ ディズニーチーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン オムレツ チーズ	こめ バター さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ ピース にんじん マッシュルーム コーン キャベツ しめじ パセリ	644 22.2	781 25.9	『三角食べ』とはご飯とおかずを交互に食べることです。ご飯やおかずがか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。
20	火	セルフフィッシュ バーガー (よこわりまるパン) (あじハーフフライ) (タルタルソース) (イタリアンサラダ)	牛乳	キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう あじハーフフライ ベーコン いんげんまめ なまクリーム	まるパン あぶら タルタルソース イタリアンドレッシング じゃがいも ポタージュルー ベシヤメルソース	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	750 27.6	872 31.1	クイズです。キャロットは何の野菜を英語で言ったものでしょう？ ①玉ねぎ ②じゃがいも ③にんじん 正解は③のにんじんです。にんじんには、目やはだの健康を保つビタミンが多くまわっています。
21	水	ふるさとくまさんデー 『宇城地区(特産物のイカ・デコポン・白玉を使ったメニュー)』								今日はふるさとくまさんデーです！熊本のいろいろな地域でとれる食材を紹介します。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！
		シーフードカレー	牛乳	デコポンいり フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ベーコン えび いか チーズ	こめ むぎ あぶら カレールウ しらたま さとう	にんにく たまねぎ にんじん パプリカ ズッキーニ バナナ デコポン缶 パイン缶 もも缶	728 21.5	920 25.6	
22	木	むぎごはん	牛乳	あつあげのそぼろに たこのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく だいち さつまあげ あつあげ たこ わかめ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう でんぱん ごま	にんじん たまねぎ しょうが いんげん きゅうり キャベツ	621 25.2	784 30.5	厚揚げは豆腐を油で揚げたもので、味がしみやすく、煮物にするとおいしく食べられます。免疫力アップや疲労回復、貧血の予防、骨や歯の健康を保つなど、体にとてもよい食品です。体を作る働きがあります。
26	月	きくちさんデー 『菊池産のほうれんそう』								今日はきくちさんデーです！菊池でとれるおいしい食材を紹介します。今月は菊池産の『ほうれん草』です。生産者の方に、ほうれん草の栽培について、お話をお聞きました。感謝して大切に食べたいですね。
		うめちりめん ごはん	牛乳	かきたまじる さばゆずみそに アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ちりめん たまご にぼし かまぼこ こんぶ かつおぶし さばゆずみそに	こめ むぎ じゃがいも でんぱん さとう アーモンド	うめぼし ねぎ たまねぎ しいたけ にんじん ほうれんそう キャベツ	636 25.3	773 29.3	
27	火	バターロール	牛乳	たらこスパゲティ きざみのり フレンチサラダ	ぎゅうにゅう たらこ ベーコン のり	バターロール スパゲティ バター あぶら さとう	たまねぎ しめじ にんじん ピーマン にんにく きゅうり キャベツ パイン缶	607 21.7	743 26.0	クイズです。野菜を食べると、体にどんな良いことがおこるでしょう？ ①おなかの調子をよくなる ②カゼを防ぐ ③疲れを回復させる 正解は①②③です。野菜には体に良い栄養がたくさんあるので食べよう！
28	水	ビビンバどん (むぎごはん) ぎゅうにく (牛肉のキムチ いため) やさい (野菜のナムル)	牛乳	わかめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ とうふ かまぼこ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし コーン にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ しいたけ	715 27.7	897 33.8	ビビンバは韓国の代表的なご飯料理です。『ビビンバ』という料理名は『ビビムパブ』から来ています。『ビビム』は混ぜ合わせる、『パブ』はご飯という意味です。ご飯とナムルや肉の具をまぜて食べましょう。
29	木	ソフトフランス パン	牛乳	チリコンカン あまなつサラダ チョコタルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいち	ソフトフランスパン じゃがいも デミグラスソース あぶら さとう チョコタルト	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト(水煮) きゅうり キャベツ 甘夏みかん缶	704 24.9	857 30.6	チリコンカンはアメリカ料理です。大豆を水で戻して、コトコト煮ますがうま味がたっぷりの豆のゆで汁を使うのがおいしさのポイントです。乾燥大豆から作るチリコンカンをぜひ、じっくり味わいながら食べましょう。

☆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。