



2月こんだてよていひょう おもて〜 (2016年度)

菊池市泗水学校給食センター 0968 (38) 3222

| 日 | 曜 | こんだてめい 献立名 | 赤の食品 (おもに体をつくる) | | 緑の食品 (おもに体の調子をととのえる) | | 黄の食品 (おもにエネルギーとなる) | | カロリー 幼稚園 小学校 中学校 |
|----|---|--------------------|-------------------------------|-----------------------|---|--|-----------------------|----------|---------------------------|
| | | | たんぱく質 肉・魚・卵・大豆 大豆製品 | 無機質 海藻・小魚 乳・乳製品 | 緑黄色野菜 | ビタミン 淡色野菜・果物 | 炭水化物 米・パン・麺・芋 | 脂質 油脂 | |
| 1 | 水 | 麦ごはん | | | | | こめ むぎ | | 491 553 700 |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | えこめ牛のすき焼き風煮 | えこめぎゅう あつあげ | | はくさい にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが しゅんぎく しらたき | さとう | | | |
| | | わかめのみそ汁 | わかめ あげ みそ やきあご | | だいこん ねぎ | さといも | | | |
| 2 | 木 | 丸パン | | | | | まるパン | | 491 598 722 |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | 国産キャベツのメンチカツ | メンチカツ | | | | あぶら | | |
| | | ヤーコンサラダ | かつおぶし | | ヤーコン だいこん ブロッコリー コーン | さとう あぶら | | | |
| | | ポトフ | とりにく | | キャベツう たまねぎ にんじん しめじ パセリ | じゃがいも 炒り油 | | | |
| 3 | 金 | 節分ごはん | とうふ あげ | | ごぼう にんじん しいたけ かんぴょう | | こめ こま さとう こまあぶら | | 482 561 736 |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | いわしの甘露煮 | いわしのかんろに | |  |  | | | |
| | | 炒り大豆とピーナッツのりんかけ | いりだいず | | | | ピーナッツ さとう | | |
| | | 呉汁 | とりにく だいず みそ やきあご | | だいこん にんじん ねぎ こまつな | さといも こまあぶら | | | |
| 6 | 月 | 麦ごはん | | | | | こめ むぎ | | 501 560 727 |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | 中華丼 | ぶたにく うずらのたまご いか | | はくさい たまねぎ にんじん ねぎ もやし にんにく しょうが | でんぶん こまあぶら | | | |
| | | 大根のみそ汁 | とうふ あげ みそ やきあご | | だいこん ねぎ | | | | |
| | | いよかんゼリー | | | | | いよかんゼリー | | |
| 7 | 火 | 食パン りんごジャム | | | | | しょくパン りんごジャム | | 465 537 731 |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | 白菜のクリーム煮 | とりだんご ぎゅうにゅう とうにゅう | | はくさい にんじん たまねぎ ブロッコリー | じゃがいも こめこ なまクリーム | | | |
| | | キャベツのアーモンド和え | | | キャベツ にんじん コーン | アーモンド コールロードレツツグ | | | |
| 8 | 水 | 献立コンクール入賞作品 | | | | | | | 462 524 700 |
| | | きくちチャーハン | ぎゅうにく ぶたにく | | たまねぎ にんじん しいたけ コーン えだまめ にんにく | こめ こまあぶら | | | |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | 鶏団子スープ | さといもれんこんとりつくね とうふ | | はくさい にんじん ねぎ | こまあぶら | | | |
| | | 春雨の中華サラダ | たまご ハム | | もやし キャベツ きくらげ | こま さとう こまあぶら | | | |
| 9 | 木 | 玄米パン | | | | | げんまいパン | | 540 625 743 |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | 担々麺 | ぶたにく テンメツ ヌン こうやどうふ ぎゅうにゅう | | にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ | めん ねりこま あぶら さとう | | | |
| | | 海藻の中華サラダ | かいそう | | だいこん ブロッコリー にんじん コーン | こま さとう あおしそドレツツグ | | | |
| 10 | 金 | 麦ごはん | | | | | こめ むぎ | | 512 578 758 |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | 小いわしの梅香揚げ | こいわしのうめかあげ | | | | あぶら | | |
| | | ほうれん草のごま和え | | | ほうれんそう もやし キャベツ にんじん | こま さとう | | | |
| | | さつま汁 | とりにく とうふ さつまあげ みそ やきあご | | こんにゃく だいこん しいたけ ねぎ | さつまいも あぶら | | | |
| 13 | 月 | 麦ごはん | | | | | こめ むぎ | | 535 595 772 |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | カツカレー | とんかつ | | たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが | じゃがいも カレールウ あぶら | | | |
| | | 人参サラダ | | | にんじん キャベツ ブロッコリー コーン | カシューナッツ さとう あぶら | | | |

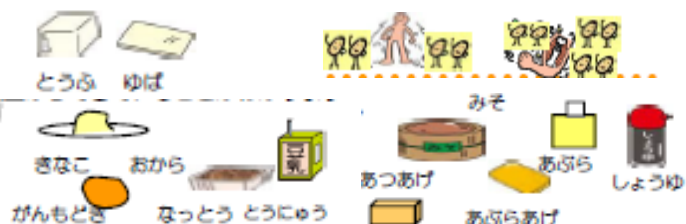
大豆のすばらしさを知ろう!

小さい粒の中に
たくさんのパワーが
つまっています!



成長に欠かせない栄養素がたっぷり!

大豆には、畑の肉といわれるほど肉や牛乳に負けない量のたんぱく質をたくさん含んでいます。骨や歯の形成に欠かせないカルシウムや血液をつくることに必要な鉄分を豊富に含んでいますよ。



★大豆食品のアイデア活用術★

- *みそ汁やスープの仕上げに豆乳を加える
- *和え物にみそを使う
- *納豆に刻んだ漬物やごまを加える
- *細かくした高野豆腐を肉そぼろのように など

大豆は、腸をきれいにしてくれる食物繊維や血液の流れを良くしてくれる「大豆の脂質」を豊富に含んでいるので、毎日の食事の中でどんどん取り入れて元気な腸ときれいな血液をつくりましょう!



2月こんだてよていひょう



～うら～ (2016年度)

菊池市泗水学校給食センター 0968 (38) 3222

| 日 | 曜 | こんだてめい 献立名 | 赤の食品 (おもに体をつくる) | | 緑の食品 (おもに体の調子をととのえる) | | 黄の食品 (おもにエネルギーとなる) | | カロリー 幼稚園 小学校 中学校 | |
|---------|-------------------|---|----------------------------|-----------------------|---|-----------------|------------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------|
| | | | たんぱく質 肉・魚・卵・大豆 大豆製品 | 無機質 海藻・小魚 乳・乳製品 | 緑黄色野菜 | ビタミン 淡色野菜・果物 | 炭水化物 米・パン・麺・芋 | 脂質 油脂 | | |
| 14 | 火 | 米粉パン | | | | | こめこパン | | 537 584 751 | |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | | 豆腐ハンバーグ | とうふハンバーグ | | | | | | | |
| | | キャベツとヤーコンのサラダ | | ヤーコン キャベツ コーン | | さとう 炒めオイル | | | | |
| | | ラビオリとお豆のスープ | ラビオリ だいず | | たまねぎ にんにく ブロッコリー パセリ | | じゃがいも むぎ バター 炒めオイル | | | |
| 15 | 水 | カリカリ梅のゆかりごはん | | | うめぼし | | こめ むぎ | | 462 612 699 | |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | | 豆腐と野菜のひじき揚げ | とうふとやさいのひじきあげ | | | | あぶら | | | |
| | | 大根の変わり和え | | だいこん にんじん こんぶ はりはりづけ | | さとう | | | | |
| | | 白菜のみそ汁 | あげ みそ あご | | はくさい えのき ねぎ | | さつまいも | | | |
| 16 | 木 | ミルクパン | | | | | ミルクパン | | 496 660 764 | |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | | えこめ牛の肉うどん | えこめぎゅう あげ | | たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが | | うどん | | | |
| | | キャベツのツナ和え | ツナ とうふ | | キャベツ にんじん ブロッコリー コーン | | ごま さとう | | | |
| 17 | 金 | <p>～ ごぼうの豆知識 ～ 菊池の水田ごぼうは冬から春にかけて栽培される野菜です。アクが少なく、柔らかくて甘みがあります。食物繊維を多く含んでいます。熊本ふるさと15品目にも選ばれています。</p> | | | | | | | | 481 558 690 |
| | | 6分づきごはん | | | | | はいがまい | 腸の働きを良くし体を温める働きがある野菜だよ！ | | |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | | 水田ごぼうのきんぴら | くきわかめ さつまあげ | | すいでんごぼう こんにゃく にんじん | | ごま さとう あぶら | | | |
| | | スイートスプリング | | | スイートスプリング | | | | | |
| みそけんちん汁 | とりにく とうふ あげ みそ あご | | だいこん にんじん しいたけ ねぎ こんにゃく | | さといも ごまあぶら | | | | | |
| 20 | 月 | (配送校)揚げパン (小・中)食パン | きなこ | | | | コッペパン あぶら さとう しょくパン | 500 632 704 | | |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | | タイプーエン | ぶたにく いか うずらのたまご | | キャベツ にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ にんにく しょうが きくらげ | | はるさめ ごまあぶら | | | |
| | | じゃがいものサラダ | とうにゅう | | にんじん ブロッコリー コーン | | じゃがいも マヨネーズ さとう | | | |
| 21 | 火 | 麦ごはん | | | | | こめ むぎ | 503 569 738 | | |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | | 厚揚げの牛そぼろ煮 | えこめぎゅう あつあげ こうやとうふ | | たまねぎ しょうが コーン えだまめ | | さとう | | | |
| | | 白菜と大根のみそ汁 | あげ みそ あご | | はくさい だいこん にんじん えのき ねぎ | | | | | |
| 22 | 水 | (中)揚げパン 食パン マーシャルビーンズ | きなこ | | | | コッペパン あぶら しょくパン マーシャルビーンズ | 519 615 850 | | |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | | 鶏つくねと平麺ビーンのスープ | とりつくね | | キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しめじ しょうが にんにく | | ひらめんビーフン ごまあぶら | | | |
| | | さつま芋のサラダ | チーズ だいず | | にんじん ブロッコリー えだまめ コーン | | さつまいも マヨネーズ さとう | | | |
| 23 | 木 | <p>日本全国 あじめぐり 福島県 福島県は東北地方の南の玄関口。果物や野菜の生産地として有名です。</p> | | | | | | | | 535 571 743 |
| | | 麦ごはん 納豆 | なっとう | | | | こめ むぎ | | | |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | | 引き菜もち | ぶたにく あげ こうやとうふ | | だいこん にんじん しいたけ ごぼう | | もち ごまあぶら | | | |
| | | こづゆ | かいばしら ふ ちくわ こんぶ | | だいこん にんじん きくらげ しらたき みすな | | さといも | | | |
| 24 | 金 | 麦ごはん 手作りふりかけ | あご のり | | | こめめか | こめ むぎ ごま | 490 554 722 | | |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | | 炒り豆腐 | とうふ たまご ぶたにく こんぶ こうやとうふ | | たまねぎ にんじん ほうれんそう | | さとう ごまあぶら でんぷん | | | |
| | | みそ団子汁 | とりにく みそ あご | | ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ | | きしめん さといも ごまあぶら | | | |
| 27 | 月 | わかめごはん | わかめ | | | | こめ むぎ ごま | 466 528 722 | | |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | | みそ煮込みうどん | とりにく かまぼこ あげ みそ | | はくさい にんじん こまつな ねぎ しいたけ しょうが | | うどん | | | |
| | | ブロッコリーのごまじゃこ和え | ちりめんじゃこ | | ブロッコリー キャベツ にんじん コーン しらたき | | ごま さとう ごまあぶら | | | |
| 28 | 火 | (泗水小)揚げパン 食パン 苺ジャム | きなこ | | | | コッペパン あぶら しょくパン いちごジャム | 440 606 782 | | |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | | 炒り卵とマカロニのサラダ | たまご とうにゅう | | にんじん ブロッコリー コーン | | マカロニ マヨネーズ さとう | | | |
| | | (中のみ)ナゲット | ナゲット | | | | | | | |
| | | 麦入り野菜のスープ | とりにく | | キャベツ たまねぎ にんじん パセリ | | じゃがいも むぎ | | | |

※都合により献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。