



学校給食献立表



2月 旬の食材

だいこん ほうれん草
さといも はくさい
ねぎ ブロッコリー
かぶ こまつな
デコポン



八竜小学校



<2月 食育目標>
寒さに負けない食事をしよう

<2月 給食目標>
衛生的に給食の準備・配膳をしよう



手を洗おう



マスクしよう

日	曜	献立名	あか	みどり	きいろ	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質	
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		Kcal	g	
2	月	麦ごはん 牛乳 だいこんのうま煮 酢みそ和え 手作り佃煮	牛乳 鶏肉 天ぷら 厚揚げ いりこ わかめ かつお	人参 大根 いんげん しいたけ もやし きゅうり	精米 むぎ さとう ごま ごまあぶら こんにやく あぶら	大根は、生で食べたり煮物や漬物にして食べたり、なじみのある野菜です。旬は11月から3月で特に冬の大根は甘みが増しておいしいです。	614	24.1	
3	火	【節分メニュー】 麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き すまし汁 五色和え 節分豆	牛乳 たまご 大豆 いわし わかめ 昆布	キャベツ 人参 えのきたけ 大根 いんげん	精米 むぎ さとう あぶら	2月3日は節分です。日本では、節分に豆をまいて災いをはらう習慣があります。	613	25.3	
4	水	ひのくにパン 牛乳 カレーコロッケ マカロニスープ チップスサラダ	牛乳 たまご 大豆 豚肉 ベーコン	たまねぎ 人参 パセリ キャベツ しめじ きゅうり	ひのくにパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも ポテトチップス	卵には、たんぱく質のほかに、かぜ予防に効果があるビタミンAなども含まれています。	571	25.2	
5	木	麦ごはん 牛乳 魚の香味ソースかけ もずくスープ パインサラダ	牛乳 たら 鶏肉 枝豆 もずく	たまねぎ 人参 キャベツ チンゲンサイ きゅうり パイン缶	精米 むぎ あぶら でん粉 中力粉 さとう ごま油	もずくは海藻の一種です。日本で消費されるもずくの9割が沖縄で養殖されたものです。	574	21.7	
6	金	そぼろごはん 牛乳 ビーンズサラダ 肉団子と白菜のスープ	牛乳 たまご 鶏肉 枝豆 大豆 肉団子	いんげん はくさい きゅうり コーン 人参 しいたけ ねぎ	精米 むぎ はるさめ あぶら	ビーンズサラダには、大豆と枝豆の2種類の豆が入っています。	606	24.9	
10	火	ミートボールカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ	牛乳 ミートボール	ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン 大根 たまねぎ 人参	精米 むぎ さとう あぶら	ブロッコリーは今が旬の「野菜の王様」といわれるほど栄養バランスのよい野菜です。八代でもたくさん栽培されています。	651	21.3	
12	木	麦ごはん 牛乳 ユーリンチー スーミータン 中華サラダ	牛乳 鶏肉 たまご	ねぎ しいたけ たまねぎ 人参 コーン もやし いんげん	精米 むぎ あぶら でん粉 中力粉 さとう ごま油 ごま	ユーリンチーは、揚げた鶏肉に香味ソースをかけた中華料理です。素揚げにして皮をパリッとさせます。	648	23.9	
13	金	麦ごはん 牛乳 ハンバーグの照焼ソース 五目きんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳 ハンバーグ 豆腐 油揚げ わかめ いりこ	ねぎ いんげん 人参 大根 ごぼう	精米 むぎ つきこんにやく ごま あぶら	きんぴらは、日本食の惣菜のひとつで、繊維切りにした食材を砂糖、しょう油を使い甘辛く炒めた物です。	619	22.9	
14	土	カレーライス 牛乳 フルーツ和え	牛乳 肉団子 カクテルゼリー	たまねぎ 人参 ミックスフルーツ パイン缶	精米 むぎ あぶら じゃがいも	私たちがよく食べるカレーライスは、インド料理を元にイギリスで誕生し、日本には明治時代にイギリスから伝わり、日本で独自に変化、発展したといわれています。	643	16.8	
16	月	さつまいも蒸しパン 牛乳 五目うどん 黒糖大豆	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 昆布	たまねぎ 人参 ごぼう しいたけ ねぎ	ホームケーキミックス さつまいも うどん麺 さとう 黒さとう	黒糖はサトウキビのしぼり汁を沸騰させ濃縮し、冷まして作ります。糖分のほかにカリウムやカルシウム、鉄分などのミネラル成分を含んでいます。	588	23.8	
17	火	キムタクごはん 牛乳 春雨スープ ぎょうざ 野菜の中華和え	牛乳 豚肉	キムチ ねぎ 人参 たくあん しいたけ キャベツ きゅうり	精米 ごまあぶら あぶら はるさめ さとう	キムチとたくあんを混ぜ込んだ「キムタクごはん」です。キムチの辛みとたくあんの食感が特徴のメニューです。	542	18.8	
18	水	ピザドッグ 牛乳 コールスローサラダ じゃがいものスープ	牛乳 ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン 人参 キャベツ パセリ きゅうり コーン	コッペパン あぶら じゃがいも さとう	ピザドッグは給食調理室でひとつひとつ具をつめて、オーブンで焼いて作ります。	550	20.4	
19	木	【ふるさとくまさんデー】 麦ごはん 牛乳 さばのねぎみそ焼き つぼん汁 デコポン	牛乳 さば 豆腐 鶏肉 削り節	ねぎ 人参 大根 ごぼう しいたけ デコポン	精米 むぎ さとう あぶら こんにやく さといも	つぼん汁は、人吉球磨地方の郷土料理です。お祭りやお祝いの席に出されるお祝い料理です。	653	24.2	
20	金	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしのナムル	牛乳 豚ひき肉 豆腐 大豆 たまご	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ もやし きゅうり	精米 むぎ ごまあぶら さとう でん粉	ナムルとは、野菜や山菜などを茹でたり炒めたりして、ごま油や塩、にんにくなどの調味料で和えた韓国の家庭料理です。	626	24.4	
24	火	ゆかりごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 かみかみサラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉	ゆかり たまねぎ ねぎ 人参 こまつな ごぼう きくらげ	精米 むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにやく でん粉	かみかみサラダには、ごぼうやきくらげなどよく噛んで食べる食材を使っています。	657	22.1	
25	水	コッペパン 牛乳 ベジタブルチャウダー ホキフライ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン ホキフライ チーズ	たまねぎ いんげん 人参 きゅうり キャベツ コーン 大根	コッペパン あぶら さとう	寒い冬にうれしいチャウダー。野菜やチーズをたっぷり使って、とろーりアツアツのチャウダーを作ります。	563	23.1	
26	木	麦ごはん 牛乳 鶏とレバーのニラ和え ビーフンスープ	牛乳 レバー 鶏肉団子	ピーマン ねぎ もやし 人参 きくらげ ニラ	精米 むぎ あぶら でん粉 中力粉 さとう ビーフン	レバーには、血液を作る鉄分がたくさん含まれています。	653	25.5	
27	金	麦ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 いそ和え 里芋のみそ汁	牛乳 いわし 焼きちくわ 油揚げ わかめ のり	キャベツ いんげん えのきたけ 人参 大根 ねぎ	精米 むぎ さとう さといも	里芋のネバネバには、「ガラクトマン」や「グルコマンナン」といった食物繊維が含まれます。イモ類には珍しい水溶性の食物繊維です。	580	23.9	
☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。また、献立は都合により変更する場合があります。							平均	608	22.9