



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ccoli
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 たぶら 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 カレーココット 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、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ccoliサラダ	牛乳 ミートボール	ブロccoli 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ccoli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、「ガラクトマンナン」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
平均						608	22.9

☆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。