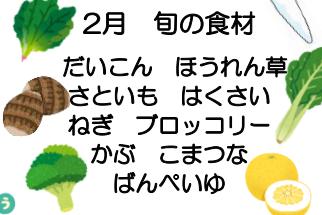
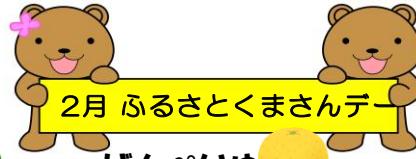




学校給食献立表

東陽学校給食センター

<2月 食育目標>
塞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



八代市の特産品のひとつである「ばんpeiゆ」は、みかんの仲間のかんきつ類とよばれる果物です。世界で一番大きいかんきつ類として、ギネス世界記録にも登録されています。

	月	火	水	木	金
献立	2 野菜の梅肉和え 麦ごはん 大根と豚肉の ごみそ煮 ごまには、ビタミンB1、B2、鉄などの栄養が小さなつぶの中に含まれています。	3 五色あえ 節分豆 いわしの蒲焼き 麦ごはん すまし汁 2月3日は節分です。日本では、節分に豆をまいて炎いをはらう習慣があります。	4 アーモンドサラダ カレーココット コッペパン マカラニースープ ねぎには、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。	5 ピーンズサラダ そぼろごはん 肉団子と白菜のスープ 白菜には「グルタミン酸」といううま味が含まれます。お肉やいいたけのうま味と合わせることで、さらにおいしくなります。	6 パインサラダ 魚の香味ソースかけ 麦ごはん わかめスープ 「魚」へんに「雪」と書いて「タラ」と読みます。タラは冬が旬の魚です。
I摂取-(kcal) たんぱく質(g)	小582 中724 小21.4 中25.8	小610 中750 小24.9 中29.0	小584 中750 小27.4 中34.3	小596 中765 小24.2 中31.7	小600 中750 小23.9 中28.8
(赤)血や肉・骨になる食品	ぎゅうにゅう あつあげ ひた肉 みそ えだまめ ごめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも ごま あぶら にんじんねぎ たいこんしょうが もしやねりうめ	ぎゅうにゅう ぎんしたまご せつぶん豆 いわし わかめ だしこんぶ ごめ むぎ あぶら さとう じょうがキャベツ にんじん(えのきだけ) (たいこん)いんげん	コッペパン ぎゅうにゅう たまご だいす ひた肉 ベーコン さとう あぶら マカラニ じゅがいも アーモンド たまねぎしめじ バセリ キャベツ にんじん きゅうり (はくさい)にんじんコーン しいたけねぎ	たまご とり肉 ゆうにゅう えだ豆 だいす ミートボール ごめ さとう あぶら しょうがハルパン ぎゅうり (はくさい)にんじんコーン しいたけねぎ	ぎゅうにゅう タラ とり肉 えだまめ わかめ ごめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん さとう こまあぶら じょうがたまねぎ にんじん キャベツ (ねぎ)パイン
(黄)熱や力になる食品					
(緑)体の調子を整える食品					
献立	9 酢み和え 手作り佃煮 麦ごはん じゃがいものうま煮 じゃがいものには、エネルギーになる炭水化物のほかに、ビタミンCも多く含まれています。	10 五目きんぴら ちくわのいそべ揚げ 麦ごはん 豆腐のみぞ汁 ちくわは魚をすりみにして焼いて作ります。ちくわは八代市日奈久町の特産品です。	11 建国記念 の日	12 中華サラダ ユーリンチー	13 キャベツとコーンのサラダ 麦ごはん ミートボールカレー
I摂取-(kcal) たんぱく質(g)	小614 中772 小24.3 中30.7	小611 中784 小20.0 中24.7		小650 中799 小24.8 中29.9	小616 中768 小18.5 中22.5
(赤)血や肉・骨になる食品	ぎゅうにゅう うどり肉 天ぷら あつあげ いりこ わかめ こんにゃく ごめ むぎ さとう ごま こまあぶら にんじん たまねぎ いんげん しいたけ もやし キャベツ (たいこ)くずりごぼう	ぎゅうにゅう うどりくわいそべ天ぷら とうふ あぶらあめ みそ わかめ だしこんぶ ごめ むぎ あぶら つきこんにゅく ごま (ねぎ)いんげん いんげん しいたけ もやし (たいこ)くずりごぼう		ぎゅうにゅう うどり肉 たまご ごめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん さとう こまあぶら ごま (ねぎ)しいたけ たまねぎ にんじん コーン コーン もやし いんげん	ぎゅうにゅう チキンハム ミートボール 牛乳 ごめ むぎ あぶら さとう じゃがいも きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん しょうが
(黄)熱や力になる食品					
(緑)体の調子を整える食品					
献立	16 大根の酢の物 麦ごはん 肉豆腐 肉豆腐には、冬野菜をたっぷり使います。白菜、えのきだけ、ねぎは東陽町で作られた野菜です。	17 野菜の中華和え ぎょうざ キムタクごはん 春雨スープ 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。	18 グリーンサラダ チキンナゲット コッペパン ベジタブルチャウダー 寒い冬にうれしいチャウダー。野菜や牛乳をたっぷり使ってとろりとしたアツアツのチャウダーを作ります。	19 ばんpeiゆ さばのねぎみそ焼き ふるさとくまさんデー	20 鶏とレバーのカラフル和え 麦ごはん ワンタンスープ レバーには、血液を作る鉄分がたくさん含まれています。
I摂取-(kcal) たんぱく質(g)	小623 中774 小21.9 中26.3	小587 中702 小18.2 中23.6	小552 中754 小20.2 中26.8	小599 中733 小25.1 中30.0	小603 中739 小25.9 中31.7
(赤)血や肉・骨になる食品	ぎゅうにゅう あつあげ ひた肉 ごめ むぎ さとう つきこんにゅく あぶら ごま にんじん たまねぎ (ねぎ)	ひた肉 ぎゅうにゅう ごめ こまあぶら あぶら はるさめ さとう キムチ(ねぎ)にんじん たくあん しいたけ キャベツ きゅうり じょうが (えのきだけ)ねぎ きゅうり	ぎゅうにゅう ベーコン チキンナゲット コッペパン あぶら じゅがいも さとう たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ コーン(はくさい)	ぎゅうにゅう さとう どうふ みそ とり肉 こまあぶら ごめ むぎ さとう あぶら こにゅく (ねぎ)にんじん (たいこ)くずり しいたけ ばんpeiゆ	ぎゅうにゅう レバー とり肉 ごめ むぎ あぶら でんぶん こむぎこ さとう ワンタン (じょうが)いんげん ねぎ もやし にんじん たまねぎ
(黄)熱や力になる食品					
(緑)体の調子を整える食品					
献立	23 天皇誕生日	24 かみかみサラダ ゆかりごはん 厚揚げのそぼろ煮 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。	25 泉中3年生 リクエストメニュー ナタデココのヨーグルトあえ セサミトースト もずくスープ 泉中3年生のリクエストメニューです。卒業後も給食をお手本に、バランスの良い食習慣を心がけてください。	26 いそ和え いわしのおかか煮 麦ごはん 里芋のみぞ汁 里芋のババナには、「ガラクタン」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。	27 キャンディポテト ココア蒸しパン 五目うどん キャンディーポテトはさつまいもを揚げて、バターの入った蜜に絡めて作ります。
I摂取-(kcal) たんぱく質(g)	小676 中841 小22.6 中27.2	小607 中778 小22.9 中28.7	小577 中703 小23.7 中27.9	小614 中757 小18.7 中22.4	
(赤)血や肉・骨になる食品	ぎゅうにゅう あつあげ ひた肉 ごめ むぎ さとう じゃがいも こにゅく でんぶん ゆかり たまねぎ (ねぎ) にんじん いんげん じょうが キャベツ きゅうり ごぼう きゅうり	うずらのたまご ぎゅうにゅう とり肉 グルコマンナン 裏芋 こまあぶら さとう バター ごま たまねぎ バイバイ ナタデココ バイン にんじん(ねぎ)	ぎゅうにゅう いわしのおかか煮 かまぼこ みそ わかめ のり ごめ むぎ さとう (さといし) キャベツ いんげん にんじん (たいこ)ねぎ	ぎゅうにゅう だしこんぶ とり肉 あぶらあげ ボームケーキミックス さとう あぶら うどん さつまいも バター 水あめ たまねぎ にんじん ごぼう しおたけ (ねぎ)	
(黄)熱や力になる食品					
(緑)体の調子を整える食品	○印は、東陽・泉町産の食材です。				

*学校行事によって、給食の対応が異なる場合があります。ご不明な点がありましたら、各学校へお問い合わせ下さい。

*献立は、食材などの都合により変更することがあります。