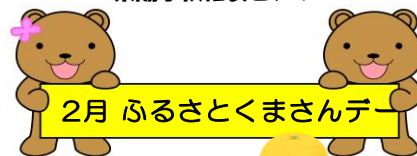




学校給食献立表

東陽学校給食センター



2月 ふるさとくまさんデー

ばんぺいゆ

八代市の特産品のひとつである「ばんぺいゆ」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。

<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

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
ばんぺいゆ

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------------|---|---|--|--|--|
| 献立 | 2 野菜の梅肉和え 旬 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ぼの中に含ま れています。 | 3 五色あえ 旬 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 分に豆をまいて災いをはらう習慣が あります。 | 4 アーモンドサラダ 旬 カレーコロッケ コッパン マカロニスープ 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。 | 5 ピーズサラダ 旬 そばろごはん 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。お肉やしいたけのう 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 旬 魚の香味ソースかけ 麦ごはん わかめスープ 「魚」へんに「雲」と書いて「タ ラ」と読みます。タラは冬が旬の魚 です。 |
| エネルギー(kcal) | 小582 中724 | 小610 中750 | 小584 中750 | 小596 中765 | 小600 中750 |
| たんぱく質(g) | 小21.4 中25.8 | 小24.9 中29.0 | 小27.4 中34.3 | 小24.2 中31.7 | 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 ぶた肉 みそ えだまめ | ぎゅうにゅう きんしたまご せつぶん豆 いわし わかめ だしこんぶ | コッパン ぎゅうにゅう たまご だいす ぶた肉 パーコン | たまご とり肉 ゆうにゅう えだ豆 だいす ミートボール | ぎゅうにゅう タラ とり肉 えだまめ わかめ |
| (黄)糖や力に なる食品 | こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも ごま あぶら | こめ むぎ あぶら さとう | さとう あぶら マカロニ じゃがいも アーモンド | こめ さとう あぶら はるさめ | こめ ぎざ あぶら |
| (緑)体の調子 を整える食品 | にんじん ねぎ だいこん しょうが もやし ねりうめ | しょうが キャベツ にんじん えのきたけ だいこん いんげん | たまねぎ しめじ パセリ キャベツ にんじん きゅうり | しょうが いんげん きゅうり はくさい にんじん コーン しいたけ ねぎ | しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ パイン |
| 献立 | 9 酢みそ和え 旬 手作りの佃煮 麦ごはん じゃがいものうま煮 じゃがいもには、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 旬 ちくわのいそべ揚げ 麦ごはん 豆腐のみそ汁 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 建国記念日 | 12 中華サラダ 旬 コーリンチー 麦ごはん スーミータン コーリンチーは、揚げた鶏肉に香味 ソースをかけた中華料理です。本場中 国では、素揚げにして皮をパリッとさせま す。 | 13 キャベツとコーンのサラダ 旬 麦ごはん ミートボールカレー 八代平野では、トマトのほかにキャ ベツもたくさん栽培されます。平野地であ るため、ミネラルが多く甘いキャベツに なります。 |
| エネルギー(kcal) | 小614 中772 | 小611 中784 | | 小650 中799 | 小616 中768 |
| たんぱく質(g) | 小24.3 中30.7 | 小20.0 中24.7 | | 小24.8 中29.9 | 小18.5 中22.5 |
| (赤)血や肉・ 骨になる食品 | ぎゅうにゅう とり肉 天ぷら あつあげ いりこ わかめ こんぶ | ぎゅうにゅう ちくわ いそべ天ぷら とうふ あぶらあげ みそ わかめ だしこんぶ | | ぎゅうにゅう とり肉 たまご | ぎゅうにゅう チキンハム ミートボール 牛乳 |
| (黄)糖や力に なる食品 | こめ むぎ さとう ごま じゃがいも こんにゃく じゃがいも あぶら さとう | こめ むぎ あぶら つきこんにゃく ごま | | こめ ぎざ あぶら ちくわ でんぶ さとう ごま あぶら ごま | こめ ぎざ あぶら さとう じゃがいも |
| (緑)体の調子 を整える食品 | にんじん たまねぎ いんげん しいたけ もやし キャベツ | ねぎ いんげん にんじん しょうが だいこん けりうめ | | 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 | キャベツ コーン たまねぎ にんじん しょうが |
| 献立 | 16 大根の酢の物 旬 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、えのきたけ、ねぎは 東陽町で作られた野菜です。 | 17 野菜の中華和え 旬 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 旬 チキンナゲット コッパン 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たとろーり アツアツのチャウダーを作ります。 | 19 ばんぺいゆ 旬 さばのねぎみそ焼き ふるさとくまさんデー 麦ごはん つぼみ汁 「ばんぺいゆ」は世界最大級のみ かんの仲間です。八代市の特産品の ひとつです。 | 20 鶏とレバーのカラフル和え 旬 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。 |
| エネルギー(kcal) | 小623 中774 | 小537 中702 | 小552 中754 | 小599 中733 | 小603 中739 |
| たんぱく質(g) | 小21.9 中26.3 | 小18.2 中23.6 | 小20.2 中26.8 | 小25.1 中30.0 | 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 ぶた肉 | ぶた肉 ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう パーコン チキンナゲット | ぎゅうにゅう さば とうふ みそ とり肉 だしこんぶ | ぎゅうにゅう レバー とり肉 |
| (黄)糖や力に なる食品 | こめ むぎ さとう つきこんにゃく あぶら ごま にんじん たまねぎ はくさい | こめ ごま あぶら あぶら はるさめ さとう キムチ たまねぎ にんじん たくあん しいたけ | じゃがいも 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 | あぶら こんにゃく ねぎ にんじん だいこん けりうめ しいたけ ばんぺいゆ | こめ ぎざ あぶら でんぶ ちくわ さとう ワンタン しょうが いんげん ねぎ しょうが にんじん たまねぎ |
| 献立 | 23 天竺誕生日 | 24 かみかみサラダ 旬 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 旬 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、パランス の良い食習慣を心がけてください。 | 26 いそ和え 旬 麦ごはん 里芋のみそ汁 里芋のネバネバには、「ガラクトン」 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 旬 ココア無シパン 五目うどん キャンディーポテトはさつまいも を凍らせて、バターの入った蜜に絡め て作ります。 |
| エネルギー(kcal) | 小623 中774 | 小676 中841 | 小607 中778 | 小577 中703 | 小614 中757 |
| たんぱく質(g) | 小21.9 中26.3 | 小22.6 中27.2 | 小22.9 中28.7 | 小23.7 中27.9 | 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 ぶた肉 | ぎゅうにゅう あつあげ ぶた肉 | うすらのたまご ぎゅうにゅう とり肉 ヨーグルト もずく | ぎゅうにゅう いわしおかつ煮 かまぼこ あぶらあげ みそ わかめ のり | ぎゅうにゅう だしこんぶ とり肉 あぶらあげ |
| (黄)糖や力に なる食品 | こめ ぎざ さとう じゃがいも こんにゃく でんぶ | こめ ぎざ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにゃく でんぶ | バター ごま | さといも | うどん さつまいも 水あめ |
| (緑)体の調子 を整える食品 | ゆかり たまねぎ ねぎ にんじん いんげん しょうが キャベツ けりうめ けりうめ | ゆかり たまねぎ ねぎ にんじん しょうが キャベツ けりうめ けりうめ | たまねぎ バイバヤ ナタデココ パイン にんじん ねぎ | キャベツ いんげん にんじん だいこん ねぎ | たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ |

*学校行事によって、給食の対応が異なる場合があります。ご不明な点がございましたら、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。