



2月 給食献立カレンダー



令和6年度
水俣市学校給食センター

月		火		水		木		金				
3	部分メニュー	4		5		6		7				
こんだて	節分豆 こんにゃく・ローソウ 麦ごはん ワンタンスープ	五色和え 麦ごはん うま煮	もやしのナムル 野菜コロッケ 麦ごはん チキンカレー	フルーツのゼリー和え チキンライス (ごはん・チキンライスの具) 米粉のクリームシチュー	れんこんのごまドレサラダ 黒糖パン 焼うどん							
あか	牛乳 豚肉 節分豆	牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 錦糸餅	牛乳 鶏肉	鶏肉 牛乳 鶏つくね 生クリーム みそ	牛乳 豚肉 さつま揚げ ツナ							
き	米 麦 ワンタン ごま油 砂糖	米 麦 さといも 砂糖 ごま油 ごま	米 麦 じゃがいも 野菜コロッケ 油 砂糖 ごま油 ごま 白いんげん豆	米 砂糖 じゃがいも パター 米粉 白いんげん豆 マスカットゼリー	黒糖パン うどん 砂糖 ごまドレッシング							
みどり	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ きくらげ チンゲンサイ ピーマン こんにゃく たけのこ にんにく	にんじん だいこん しいたけ キャベツ こまつな もやし こんにゃく いんげん	たまねぎ にんじん しめじ トマト りんご もやし にんにく ほうれん草 しょうが	たまねぎ マッシュルーム にんじん ブロッコリー しめじ 黄桃 パイン えだ豆 みかん トマト	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし れんこん コーン だいこん							
メモ	今日は「節分」メニューです。今年の節分は2月2日です。節分の日には「災いを追い払い福を呼び込む」という意味で豆まきをします。また、自分の数え年の数だけ豆を食べると、病気にならず健康でいられると言われています。毎月の行事食から、季節の節目を感じ、日本の伝統を知りましょう。											
小	エネルギー 542kcal たんぱく質 22.7g	エネルギー 540kcal たんぱく質 21.6g	エネルギー 658kcal たんぱく質 21.8g	エネルギー 663kcal たんぱく質 22.0g	エネルギー 614kcal たんぱく質 24.1g							
中	エネルギー 704kcal たんぱく質 28.5g	エネルギー 706kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー 880kcal たんぱく質 28.0g	エネルギー 856kcal たんぱく質 28.0g	エネルギー 788kcal たんぱく質 30.7g							
10	焼のり 大根のそぼろ煮 麦ごはん 豚汁	建国記念の日			12	春雨サラダ ごはん 家常豆腐	13	ふるさとくまさんデー① 「水俣・戸北」メニュー 菜の花あえ いわし生姜煮 麦ごはん かしわ汁	14	合格祈願メニュー 合格 コールドロー チキンカツ キチンと勝負! パーガー (バーガーパン) さらさら解ける! ペンのスープ		
あか	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 厚揚げ みそ のり				牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ チキンハム	牛乳 鶏肉 豆腐 いわし生姜煮	牛乳 ベーコン チキンカツ					
き	米 麦 さといも 砂糖 ごま油 でんぶ				米 砂糖 ごま油 でんぶ ごま はるさめ	米 麦 こんにゃく さといも 砂糖	バーガーパン じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ ペンネリガーテ					
みどり	にんじん ごぼう はくさい もやし ねぎ だいこん しいたけ のり しょうが こんにゃく グリーンピース				しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ きゅうり もやし きくらげ にんにく しょうが	ごぼう にんじん だいこん えのき ねぎ 菜の花 キャベツ コーン こんにゃく	たまねぎ にんじん えのき レモン パセリ キャベツ					
メモ	今日の焼き海苔は、2月6日の「海苔の日」に伴い、熊本県漁業協同組合連合会より、「海苔を広く知っていただきたい」という思いから、提供していただきました。海苔には健康増進に欠かせない良質のたんぱく質・ビタミン・ミネラルをバランスよく含んでおり、血行を良くし、肌をつややかにする効果があります。そして、自然食品ならではの(かぐわしい)香りとおいしさを持っています。											
小	エネルギー 600kcal たんぱく質 26.6g							エネルギー 611kcal たんぱく質 25.1g	エネルギー 580kcal たんぱく質 26.2g	エネルギー 583kcal たんぱく質 22.2g	エネルギー 787kcal たんぱく質 29.8g	
中	エネルギー 773kcal たんぱく質 33.0g				エネルギー 793kcal たんぱく質 31.5g	エネルギー 757kcal たんぱく質 33.2g						
17	ねぎ塩豚丼の具 麦ごはん 魚そうめんのかきたま汁	18	ふるさとくまさんデー② 「菊池・山鹿」メニュー ごぼうの きんぴら 麦ごはん 武光公鍋	19	リクエストメニュー(二小) 卒業生を送るメニュー & 給食おしやん おすすめメニュー 鶏のから揚げ 混ぜご飯 (ごはん 混ぜごはんの具) 春雨スープ	20	水俣市いきいき健康教育の日 & 「和食」を味わう献立の日 梅おかか和え ぶちまるごはん ひじきと大豆の磯煮	21	大根のごまネーズ和え ミルクパン ちゃんぽん			
あか	牛乳 豆腐 卵 豚肉 魚そうめん わかめ 米 麦 ごま油	牛乳 豚肉 油揚げ みそ さつま揚げ 米 麦 小麦粉 白玉粉 さといも ごま 砂糖	牛乳 かまぼこ 鶏肉 ちくわ 油揚げ 米 はるさめ ごま油 でんぶ 油 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 大豆 ツナ かつお節 ひじき 米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 さつま揚げ かまぼこ ツナ ミルクパン チャンパン 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ							
き	たまねぎ にんじん えのき ほうれん草 もやし ねぎ レモン にんにく	だいこん にんじん しいたけ ねぎ ごぼう えだ豆 こんにゃく	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ れんこん えだ豆 えのき 切干大根 にんにく しょうが	たまねぎ にんじん もやし はくさい きゅうり うめ こんにゃく いんげん	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きくらげ だいこん コーン きゅうり							
メモ	魚そうめんは、魚のすり身をそうめんのように伸ばしたものです。魚にはDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれていて、血液をサラサラにしたり、脳ののはたらきをよくするはたらきがあります。今日の魚そうめん汁は魚の出汁もきいています。味わって食べてください。											
小	エネルギー 563kcal たんぱく質 28.9g	エネルギー 560kcal たんぱく質 19.7g	エネルギー 661kcal たんぱく質 23.6g	エネルギー 580kcal たんぱく質 26.1g	エネルギー 605kcal たんぱく質 26.9g							
中	エネルギー 729kcal たんぱく質 36.1g	エネルギー 726kcal たんぱく質 25.0g	エネルギー 858kcal たんぱく質 30.4g	エネルギー 753kcal たんぱく質 32.4g	エネルギー 784kcal たんぱく質 34.2g							
25	防災を考えるメニュー 人参しりしり 救給カレー ラビオリスープ	26	海藻サラダ ごはん キムチ肉じゃが	27	リクエストメニュー(一小) わがまち水俣の自慢メニュー ちりめんサラダ 太刀魚のからあげ 麦ごはん たまねぎとたけのこのみそ汁	28	わくわく! セレクト給食 ミニたけのこ or ストロベリーゼリー シーザー サラダ ミルクパン 鶏肉のトマトソース煮					
あか	牛乳 ツナ 卵	牛乳 豚肉 ツナ 海藻サラダ	牛乳 豆腐 油揚げ 太刀魚の唐揚げ 鶏肉 ちりめん わかめ みそ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ								
き	救給カレー ラビオリ ごま油 砂糖	米 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	米 麦 油 ごま油 砂糖 ごま	ミルクパン じゃがいも 砂糖 たけのこ ストロベリーゼリー 白いんげん豆 シーザーサラダドレッシング								
みどり	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ もやし パセリ	たまねぎ にんじん ねぎ コーン キムチ こんにゃく きゅうり もやし	にんじん えのき たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト コーン キャベツ きゅうり パセリ にんにく								
メモ	今日の給食は防災を考えるメニューです。非常食として、各学校にストックされている救給カレーを使用します。災害時には学校や避難所など、いつもとは違う環境や内容で食事をすることがあるかもしれません。日ごろから防災対策について家族でも話し合っておきましょう。											
小	エネルギー 514kcal たんぱく質 17.3g	エネルギー 549kcal たんぱく質 22.6g	エネルギー 570kcal たんぱく質 24.0g	エネルギー 690kcal たんぱく質 25.6g								
中	エネルギー 743kcal たんぱく質 22.4g	エネルギー 720kcal たんぱく質 28.4g	エネルギー 742kcal たんぱく質 29.9g	エネルギー 865kcal たんぱく質 32.5g								

※吹き出しがある「特色のある献立」の日は、食育資料があります。ロイロノートの資料箱→水俣市先生のみ→食育に入っていますので、給食時間の指導にご活用ください。