

がつ がっこうきゅうしよくこんだて
2月 学校給食献立 カレンダー

令和7年度
水俣市学校給食センター

	月	火	水	木	金
こんだて	2 ごしきあ 五色和え もぎ 麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮	3 節分豆 節分メニュー れんこんのごまだレサラダ 減ミルクパン 焼きうどん	4 豚キムチ 麦ごはん ワンタンスープ	5 葛渡小リクエスト給食 「わがまち水俣の自慢メニュー」 太刀魚のフライ たけのこごはん (ごはん たけのこごはんのぐ)	6 チーズサラダ ひのくにパン ポークビーンズ
あかき	牛乳 豚肉 厚揚げ さつま揚げ 錦糸卵 米 麦 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 豚肉 さつま揚げ ツナ 節分豆 ミルクパンうどん 砂糖	牛乳 ちくわ 豚肉 米 麦 ワンタン ごま油 砂糖	牛乳 油揚げ ちくわ 鶏肉 豆腐 太刀魚フライ 米 砂糖 油	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ひのくにパン じゃがいも 砂糖 油
みどり	ごま かぼちゃたまねぎにんじん こんにやくしいたけ いんげん キャベツ ほうれん草 もやし	ごまだレッシング 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 大根	ごま たまねぎにんじん はくさい ねぎ きくらげ チンゲンサイ キムチ しょうがにんにくもやし	しいたけ たけのこにんじん えだ豆 ごぼう 切干大根 こんにやく 大根 ねぎ	たまねぎにんじん トマト マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ コーン
小	エネルギー 571kcal たんぱく質 22.5g	エネルギー 619kcal たんぱく質 26.1g	エネルギー 586kcal たんぱく質 24.4g	エネルギー 636kcal たんぱく質 25.0g	エネルギー 612kcal たんぱく質 27.3g
中	エネルギー 743kcal たんぱく質 28.1g	エネルギー 806kcal たんぱく質 33.3g	エネルギー 765kcal たんぱく質 30.7g	エネルギー 737kcal たんぱく質 29.1g	エネルギー 789kcal たんぱく質 34.3g
こんだて	9 ふるさとくまさんデー① 「山鹿・菊池」メニュー ごもく 五目きんぴら もぎ 麦ごはん 武光 公鍋	10 受験生応援メニュー 合格 ポイルキャベツ チキンカツ キチンと勝負！バーガー さらさら解ける！ (バーガーパン) ペンネのスープ	葛渡小のみなさんからのメッセージ 葛渡小学校の6年生で考えたメニューです。今回は、水俣の特産物を使った「わがまち水俣の自慢メニュー」です。水俣の特産物のたけのこや太刀魚などを使ったメニューです。みなさん太刀魚は好きですか？太刀魚には、ビタミンB・ビタミンEなどがたくさん入っています。これらは生活習慣病の予防に役立つと考えられています。たけのこには、食物せんいが豊富です。他にも水俣の特産物があるのでみなさん調べてみてください。	12 野菜のナムル ごはん 家常 豆腐	13 海藻サラダ 照焼チキン 米粉パン コーンクリームシチュー
あかき	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ さつま揚げ 米 麦 さいとん さといも ごま 砂糖 ごま油	牛乳 ウィナー チキンカツ バーガーパン じゃがいも 油 ペンネリガーテ	牛乳 豚肉 厚揚げ 米 砂糖 ごま油 でんぷん ごま	牛乳 ベーコン 生クリーム ツナ 照焼チキン 海藻 米粉パン じゃがいも 砂糖 ごま油	
みどり	大根 にんじん しいたけ ねぎ こんにやく れんこん いんげん	たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ キャベツ	しいたけ たまねぎ にんじん たら たけのこにんにくしょうが もやし ほうれん草 きくらげ	にんじん たまねぎ コーン もやし マッシュルーム パセリ きゅうり	
小	エネルギー 564kcal たんぱく質 19.2g	エネルギー 556kcal たんぱく質 22.1g	エネルギー 559kcal たんぱく質 22.4g	エネルギー 617kcal たんぱく質 28.8g	
中	エネルギー 731kcal たんぱく質 24.2g	エネルギー 753kcal たんぱく質 29.6g	エネルギー 726kcal たんぱく質 28.1g	エネルギー 807kcal たんぱく質 36.7g	
こんだて	16 ひじきとツナのサラダ もぎ 麦ごはん チキンカレー	17 キャベツの粒マスタードサラダ ハンバーグのデミソースかけ 丸パン ラビオリスープ	18 いきいき健康食育の日 & 和食を味わう献立の日 ひじきのり ごま和え もぎ 麦ごはん 筑前煮	19 パンサンスー チャーハン わかめスープ (ごはん チャーハンのぐ)	20 チリコンカン 甘うまかぼちゃコロッケ ドッグパン ミルクスープ
あかき	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ 米 麦 じゃがいも 砂糖 白いんげん豆 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 丸パン ラビオリ 砂糖 油	牛乳 鶏肉 さつま揚げ ひじきのり 米 麦 さといも 砂糖 ごま	牛乳 ベーコン 卵 わかめ 豆腐 ちくわ チキンハム 米 ごま油 春雨 砂糖 ごま	牛乳 ウィナー 豚肉 大豆 チーズ コッパン 油 砂糖 パン粉
みどり	たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーンレモン	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	にんじん たけのこ こんにやく れんこん しいたけ いんげん もやし ほうれん草	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり もやし	たまねぎ しめじ にんじん トマト パセリ かぼちゃコロッケ マッシュルーム
小	エネルギー 592kcal たんぱく質 20.7g	エネルギー 557kcal たんぱく質 25.0g	エネルギー 544kcal たんぱく質 21.0g	エネルギー 600kcal たんぱく質 21.4g	
中	エネルギー 772kcal たんぱく質 26.2g	エネルギー 737kcal たんぱく質 32.9g	エネルギー 710kcal たんぱく質 26.2g	エネルギー 778kcal たんぱく質 26.8g	
こんだて	24 わくわくセレクト給食 & おじちゃんおすすめメニュー 豆乳いちご ムース or じゃがりこ 大根のごまネーズ和え 減ミルクパン 水俣ちゃんぽん	25 大豆とごぼうのピリ辛 炒め もぎ 麦ごはん かぼちゃのみそ汁	26 フルーツヨーグルト ぶちまるそぼろごはん 肉団子春雨スープ (ぶちまるごはん そぼろごはんのぐ)	27 ふるさとくまさんデー② 「水俣・芦北」メニュー 菜の花サラダ でこぼん 減コッパン スパゲティミートソース	
あかき	牛乳 豚肉 いか かまぼこ ツナ ミルクパン ちゅうかめん ごま油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 豆乳いちごムース じゃがりこ	牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ わかめ 大豆 米 麦 砂糖	牛乳 豚肉 肉団子 ヨーグルト 米 麦 春雨 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ みそ ツナ コッパン スパゲティ 砂糖 油	
みどり	にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ 大根 きゅうり コーン	かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ごぼう キムチ こんにやく いんげん	しょうが えだ豆 コーン たまねぎ にんじん はくさい ねぎ ごまつな しいたけ かんぱん 黄桃	たまねぎ にんじん なのはな えだ豆 マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ コーンレモン でこぼん	
小	エネルギー 609kcal たんぱく質 25.9g	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g	エネルギー 605kcal たんぱく質 23.7g	エネルギー 644kcal たんぱく質 27.4g	
中	エネルギー 785kcal たんぱく質 33.1g	エネルギー 721kcal たんぱく質 29.1g	エネルギー 781kcal たんぱく質 29.5g	エネルギー 850kcal たんぱく質 35.5g	

左にごはん・パン、右に大きいおかず、奥に小さいおかずをおきましょう。

体(血・肉・骨)をつくるものになる
(たんぱく質・カルシウム)

ねつや力のもとになる
(炭水化物・脂質)

体の調子を整えるものになる
(ビタミン)

わくわくセレクト給食
今回のセレクトは・・・
豆乳いちごムース or じゃがりこ
または
みなさんはどちらを選びますか？

2/26(木)

2/24(火)

給食に「でこぼん」をいただきました！

JAあきた様より『でこぼん』を無償でいただきました。
2月27日(金)に登場します。
ありがとうございました。
感謝していただきます。

★献立は都合により変更することがあります。

かぜ予防をしっかりと！

手洗い
しっかりと食べる
よく寝る

(©2010熊本県くまモン)