



日	曜	主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑		栄養量 エネルギー kcal 蛋白質 g	ひとくちメモ
					体を作る		エネルギー源になる		体の調子を整える			
					蛋白質	無機質	炭水化物	脂肪	カロチン	ビタミン		
1	金	ご飯		パリッシュ 豚肉と野菜の生姜炒め のっぺい汁 <small>天草宝島お肉の日 「豚肉」</small>	豚肉 鶏肉 豆腐	いりこ 牛乳	米 強化米 砂糖 里芋 片栗粉	油	人参 ピーマン ねぎ	きゃべつ 玉ねぎ もやし 生姜 ごぼう しいたけ 大根	905 25.5	天草市豚豚振興協議会様より、 天草市の子どもたちに「豚肉」を いただきました！
4	月			マラソン大会の振替休業日								
5	火	パン パイ		干草焼き 昆布和え キムチうどん	鶏肉 ちくわ 卵	昆布 牛乳	パン うどん麺		人参 ねぎ 小松菜	きゃべつ きゅうり 大根 ごぼう 白菜キムチ	784 29.1	世界を知ろう！ タイ
6	水	ご飯		いわしのおかか煮 ピーナッツ和え みそ汁	かつおぶし 豆腐 みそ	いわし わかめ 牛乳	米 強化米 じゃが芋 砂糖	ピーナッツ	人参 ねぎ	もやし きゃべつ きゅうり しめじ 玉ねぎ	802 25.5	ガバオライスは、タイ発祥の料理。 現地では「バットガバオ」と呼ばれています。「ガバオライ ス」という名前は日本特有の 料理名です。直訳すると「パ ジル炒めご飯」と訳されます。
7	木	コッペ パン		マカロニサラダ 冬野菜の ブラウンシチュー	豚肉 チキンハム	スキムミルク 牛乳	パン マカロニ じゃが芋	油 ノンエッグマヨ マーガリン	人参 ブロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 しめじ 大根 コーン きゅうり きゃべつ	796 26.3	
8	金	ガバオ ライス		目玉焼き ヤムウンセン <small>(イカ入り春雨の酢の物)</small>	鶏みんち 大豆 卵 イカ	牛乳	米 砂糖 春雨	ごま油 油	人参 パプリカ ピーマン いんげん	にんにく 生姜 玉ねぎ きゃべつ きゅうり レモン果汁	795 55.7	11日(月)は 秋田県の郷土料理 「いものこ汁」
11	月	ご飯		ホッケ照焼き 昆布煮 いものこ汁 <small>秋田県 郷土料理</small>	ホッケ 天ぷら 鶏肉	昆布 牛乳	米 強化米 砂糖 里芋		人参 いんげん 小松菜 ねぎ	しいたけ 大根 ごぼう マイタケ	786 25.1	岩手や秋田の郷土料理。里芋を 用いて作られる汁料理で、鰯料理 としても食されています。秋 田県では里芋の親芋につく子芋 や孫芋を「いものこ」と呼び、 このいものこを主役に、鶏肉、 きのこや山菜などの秋の味覚を ふんだんに入れた鍋を「いもの こ汁」といいます。「きりたん ぼ鍋」も有名です。
12	火	ピザパン		ラビオリスープ フルーツヨーグルト	ウインナー 鶏肉	チーズ ヨーグルト 牛乳	パン じゃが芋 砂糖 小麦粉	油 ホイップクリーム	ピーマン トマトビュレ パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン きゃべつ みかん缶 黄桃缶 パイン缶 パナナ	829 30.6	
13	水	ご飯		サバ照焼き 切干大根のカミカミサラダ みそ汁	サバ チキンハム 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米 強化米 じゃが芋 砂糖	ごま ごま油	人参 ねぎ 小松菜	白菜 大根 えのき きゅうり 切干大根	797 26.5	天草のお魚を食べよう！ 「タチウオ」
14	木	食パン		マーシャルチョコ ミニ春巻き シーザーサラダ カレー風味ビーフンスープ	豚肉	牛乳	パン ビーフン 小麦粉	油 マーシャルチョコ	ほうれん草 人参	玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ きゃべつ きゅうり	805 25.2	
15	金	わかめ ご飯		焼きギョーザ ごま和え 豚汁	豚肉 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米 里芋 砂糖 小麦粉	ごま	ねぎ 人参	白菜 大根 ごぼう ねぎ きゃべつ きゅうり	795 23.9	
18	月	チキン ライス		オムレツ 野菜サラダ わかめスープ	鶏肉 卵 豆腐	わかめ 牛乳	米 丸麦	マーガリン ごま油 ごま	人参 ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ きゃべつ 枝豆 えのき きゅうり	804 25.1	
19	火	ミルク パン		枝豆と豆腐のミンチカツ オーロラサラダ 冬野菜の豆乳クリーム煮	豚みんち 鶏肉 豆乳	牛乳	パン パン粉 小麦粉 じゃが芋	ノンエッグマヨ 油	人参 ブロッコリー	きゃべつ 枝豆 きゅうり 大根 白菜 玉ねぎ カリフラワー	845 30	一般的サイズで50～90 cm。最大2mまで成長し ます。 たんぱく質が豊富で脂肪が 少なく、ヘルシーな魚。
20	水	ご飯		タチウオのかば焼き わかめの酢のもの おでん風煮 <small>天草のお魚を たべよう！ 「太刀魚」</small>	タチウオ 厚揚げ 天ぷら ちくわ うずらの卵	昆布 わかめ 牛乳	米 強化米 砂糖 片栗粉 里芋	油	人参	きゃべつ きゅうり 大根	841 27.2	
21	木	セルフ バーガー		ハンバーガー フレンチサラダ みそ煮込みうどん ゆずゼリー	鶏肉 豚みんち 天ぷら 油アゲ 赤みそ	牛乳	パン うどん麺 砂糖 ゼリー	油	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり きゃべつ コーン	801 28.1	1年で最も夜が長くなる冬至。 この日を境に太陽が生まれ変わる ときとされ、一陽来復(いちよう らいふく)といって冬至を境に 運が上昇すると言われています。
22	金	チキン カレー		クリスピーチキン かぼちゃと豆のサラダ	鶏肉 ミックスビーンズ	スキムミルク 牛乳	米 平麦 じゃが芋	油 ノンエッグマヨ	人参 かぼちゃ	にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 りんご きゅうり	962 28.5	

※献立は、物資の都合により変更することがあります。



栄養バランスを考えた食事で寒さに負けない体をつくろう！

