



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		
2	月			マラソン大会の振替休業日								今年も最後の月となりました。しっかり食べて病気に負けない体をつくりましょう！
3	火	ご飯		ふりかけ 一食ノンエッグマヨ 太刀魚フライ ブロッコリーサラダ 豚汁 <b>天草宝島デー「太刀魚」</b>	天草産豚肉 天草産太刀魚 豆腐 みそ かつおぶし	のり 牛乳	米 里芋	油 ごま ノンエッグマヨ	人参 ねぎ ブロッコリー	生姜 大根 ごぼう きゃべつ きゅうり	921 29.2	<b>3日(火)</b> 天草宝島デー 「太刀魚」 
4	水	パン		天草大王とじゃが芋の スイートチリソースがらめ 煮込みうどん ぶどうゼリー	天草大王 油アゲ	牛乳	パン じゃが芋 うどん麺 砂糖 片栗粉 ゼリー	油	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ 大根 しいたけ にんにく 生姜 枝豆 パン	963 37.9	<b>5日(月)</b> 天草宝島デー 「きくらげ」 
5	木	ご飯		天草産シイラのみそマヨネーズ焼き <b>天草の魚を食べよう!「シイラ」</b> 中華風スープ <b>天草宝島デー「きくらげ」</b>	天草産シイラ 天草産豚肉 みそ 豆腐 卵	牛乳	米 じゃが芋	ノンエッグマヨ ごま油	人参 ニラ ねぎ パセリ	玉ねぎ コーン きくらげ しそ	767 31.6	<b>5日(月)</b> 天草宝島デー 「きくらげ」 
6	金	ご飯		いわしの生姜煮 ピーナッツ入りなます 静岡おでん <b>静岡県の郷土料理!</b>	天草大王 天がら すりみ うずらの卵 厚揚げ	いわし 昆布 牛乳	米 じゃが芋 砂糖	ピーナッツ	人参	だいこん 生姜	874 33.5	<b>5日(月)</b> 天草の魚を食べよう! 「シイラ」 
9	月	ご飯		スパゲティサラダ 照焼きチキンハンバーグ 冬野菜のみそ汁 <b>天草宝島デー「いりこ」</b>	ハム 鶏肉 みそ	わかめ 天草産いりこ 牛乳	米 スパゲティ麺	ノンエッグマヨ	かぼちゃ 人参 ねぎ 小松菜	白菜 玉ねぎ きゃべつ きゅうり	788 80.3	<b>9日(月)</b> 天草宝島デー 「いりこ」 
10	火	ご飯		ひじきシューマイ 春雨の酢の物 高野豆腐と天草大王の親子煮	天草大王 高野豆腐 卵 豚肉 鶏肉	ひじき 牛乳	米 緑豆春雨 砂糖 小麦粉	油	人参 いんげん	玉ねぎ しいたけ きゅうり	851 34	<b>9日(月)</b> 天草宝島デー 「いりこ」 
11	水	セルフ コロッケパン		和風肉じゃが オーロラサラダ カレーうどん	天草産豚肉 牛肉	スキムミルク 牛乳	パン うどん麺 じゃが芋 パン粉 小麦粉	油 ノンエッグマヨ	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ しめじ きゃべつ きゅうり	797 26.7	<b>12日(木)</b> 世界を知ろう 韓国料理 
12	木	ご飯		タッカルビ 鶏肉のクッパ ポケットチーズ <b>世界を知ろう!【韓国】</b>	天草大王 豆腐 卵 みそ	チーズ わかめ 牛乳	米	ごま ごま油	人参 ねぎ ニラ ピーマン パプリカ	にんにく 大根 白菜 生姜 玉ねぎ きゃべつ 白菜キムチ	847 38.2	<b>12日(木)</b> 世界を知ろう 韓国料理 
13	金	中華丼		枝豆と豆腐のミンチカツ たくあん和え	天草産豚肉 えび かまぼこ うずらの卵 いか 豆腐	牛乳	米 パン粉 小麦粉 片栗粉	ごま油 油	人参 ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ きくらげ 枝豆 白菜 きゃべつ きゅうり	754 29.1	<b>16日(月)</b> 天草宝島デー 「天草大王」 
16	月	ご飯		肥後ギョーザ こんにやくのおかか煮 天草大王の野菜鍋 <b>天草宝島デー「天草大王」</b>	天草大王 豆腐 かつおぶし	牛乳	米 砂糖 マロニー さとう 小麦粉	ごま油	人参 ニラ	白菜 大根 しめじ きゃべつ 玉ねぎ	786 27.8	<b>16日(月)</b> 天草宝島デー 「天草大王」 
17	火	ご飯		厚揚げとミートボールの酢豚風 ワンタンスープ 一食パリッシュ	天草大王 天がら 豚肉 牛肉 厚揚げ	いりこ 牛乳	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	油	人参 ほうれん草 ピーマン パプリカ	白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ	772 28.5	<b>18日(水)</b> 天草の魚を食べよう! 「7!」 
18	水	フィッシュ バーガー		天草のお魚を食べよう!「7!」 天草産ぶりフライ フレンチサラダ とんかつソース 豆のシチュー	天草産ブリ 天草大王 白インゲン豆 ひよこ豆	スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油 マーガリン	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ 白菜 枝豆 しめじ きゃべつ きゅうり コーン	940 32.8	ブリは、成長とともに姿や味わいが変化するため、名前も変わります。出世魚の代表格として知られており、お正月や節句などの晴れの日に食べる縁起物とされています。 ヤズ(稚魚)→ハマチ→メジロ→ブリ
19	木	ご飯		照焼きチキン きんぴら 武光公鍋 <b>ふるさとくまさんデー「菊池・山鹿の味」</b>	天草大王 ちくわ みそ 鶏肉	牛乳	米 里芋 砂糖 小麦粉	ごま ごま油	人参 小松菜 いんげん	大根 ごぼう れんこん しいたけ	828 34.4	<b>19日(木)</b> ふるさとくまさんデー 「菊池地区の味」 
20	金	チキン ライス		オムレツ 大根サラダ コンソメスープ	天草大王 ウインナー ハム 卵	牛乳	米 麦 じゃが芋	マーガリン ノンエッグマヨ ごま	人参 ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 大根 きゃべつ	727 23.1	<b>19日(木)</b> ふるさとくまさんデー 「菊池地区の味」 
23	月	ご飯		ぶたキムチ炒め じゃが芋のそぼろ煮	天草産豚肉 天草産豚みんち 厚揚げ うずらの卵	牛乳	米 じゃが芋 砂糖	油	人参 いんげん ピーマン ニラ	生姜 玉ねぎ にんにく きゃべつ 白菜キムチ	801 29.5	<b>19日(木)</b> ふるさとくまさんデー 「菊池地区の味」 
24	火	ポーク カレー		クリスマスミニゼリー クリスピーチキン 海藻サラダ	天草産豚肉 鶏肉 ツナ	スキムミルク 海藻 牛乳	米 じゃが芋 ゼリー	油	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 りんご きゃべつ きゅうり	929 29.8	<b>19日(木)</b> ふるさとくまさんデー 「菊池地区の味」 