



日	ようび	しゅしょく	ぎゆうにゆう	おかず	あか		きい		みどり		えいりょうりょう	ひとくちメモ
					からだをつくるもとになる		エネルギーのもとになる		からだのちようしをとのえるもとになる			
					たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	カロテン	ビタミン		
3	月	むぎごはん		いわしのうめみそに こんぶあえ あまくさだいおうのおやこに せつぶんまめ	あまくさだいおう たまご こうやどうふ かまぼこ だいず	いわし こんぶ ぎゆうにゆう	こめ むぎ さとう	あぶら	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ きやべつ しいたけ うめぼし	659 28.1	2月3日(月) せつぶん 恵方は「西南西」 
4	火	ごはん		タイのしおこうじやき たくあんあえ すきやきふうに 天草の魚を食べよう!「タイ」	タイ あまくさぎゆうにく あまくさぶたにく あつあげ	ぎゆうにゆう	こめ さとう		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ きやべつ きゆうり だいこんづけ	644 29.1	
5	水	セルフバーガー		てりやきハンバーガー フレンチサラダ ポトフスープ 御所浦産ポソカン 天草宝島デー「ポソカン」	とりにく ウイナー あまくさだいおう	あおさ ぎゆうにゆう	パン じゃがいも さとう	あぶら	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ きやべつ きゆうり ポソカン だいこん	730 81.7	あまくさ 4日(火) 天草のさかなを食べよう! 「タイ」 
6	木	むぎごはん		やきのり ぶたじる だいずととうふのフライ キムタクなっとう むしようていきょう「やきのり」	あまくさぶたにく とうふ だいず みそ さかなすりみ	のり ぎゆうにゆう	こめ むぎ さとも ばんこ さとう	あぶら	にんじん ねぎ ニラ ほうれんそう	しょうが だいこん もやし はくさい	639 26.5	5日(水) あまくさたからじまデー 御所浦産 「ポソカン」 
7	金	こぎつねごはん		やさいコロッケ わかめサラダ うおそうめんじる	あまくさだいおう すりみ ハム あぶらあげ さかなすりみ とうふ	わかめ ぎゆうにゆう	こめ むぎ さとう ばんこ	あぶら	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが しめじ きやべつ きゆうり たまねぎ	627 22.8	6日(木) 熊本県漁業協同組合連合 会様より、天草市の子ど もたちに「焼きのり」を いただきました!
10	月	ごはん		ひじきシューマイ パンサンスー にくじゃが	あまくさだいおう すりみ ハム あつあげ たまご	ひじき ぎゆうにゆう	こめ さとう じゃがいも はるさめ かたくり こむぎこ	あぶら	にんじん いんげん	たまねぎ きやべつ しいたけ たけのこ	639 21.5	
11	火	● けんこくきねんのひ										
12	水	コッペパン		ポンドーナツ チキンナゲット リンゴサラダ ピーフシチュー	あまくさぎゆうにく とりにく	スキムミルク ぎゆうにゆう	パン じゃがいも さとう ドーナツ	あぶら	ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ きやべつ きゆうり りんご	652 22.1	13日(木) せかいのりょうり インドネシア 「ナシゴレン」 「ソトアヤム」 
13	木	ナシゴレン		めだまやき チキンサラダ ソトアヤム(とりのスープ)	あまくさだいおう えび とりささみ たまご	ぎゆうにゆう	こめ さとう はるさめ	ピーナツ バター オリーブオイル	にんじん ねぎ トマト	にんにく コーン えだまめ しょうが たまねぎ きやべつ きゆうり もやし レモン	652 54.7	
14	金	ごはん		ふりかけ ひごギョーザ ゴマネーズサラダ みそしる	とりにく とうふ みそ	のりかつお わかめ ぎゆうにゆう	こめ じゃがいも こむぎこ	ごま ノンエッグマヨ あぶら	にんじん ねぎ ニラ	たまねぎ しめじ きやべつ きゆうり にんにく	572 18.3	18日(火) ほっかいどう きょうどりょうり 北海道の郷土料理 「とうもろこしごはん」 「いもだんごじる」 「シヤケのちゃんちゃんやき」
17	月	あまくさだいおうカレー		ぼうチーズ ふくじんづけ かいそうサラダ 天草宝島デー「天草大王」	あまくさだいおう ツナ	かいそう スキムミルク チーズ ぎゆうにゆう	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ りんご きやべつ きゆうり ふくじんづけ	684 23.1	
18	火	とうもろこしごはん		シヤケのちゃんちゃんやき いもだんごじる 北海道の郷土料理	あまくさだいおう シヤケ みそ	ぎゆうにゆう	こめ じゃが芋 かたくり さとう	マーガリン	にんじん ねぎ ピーマン	コーン だいこん ごぼう きやべつ たまねぎ しめじ	576 23.9	19日(水) ふるさとくまさんデー 「くまもとのあじ」 タイピーエン
19	水	しよくパン		こくとうきなこクリーム れんこんとひきにくのあわせあげ フレンチサラダ タイピーエン ふるさとくまさんデー「熊本市の味」	あまくさぶたにく えび とりにく いか まぼこ うずらたまご	ぎゆうにゆう	パン くろざとう はるさめ さとう	あぶら	にんじん きぬさや	たまねぎ はくさい きくらげ きやべつ きゆうり れんこん コーン	686 27	20日(木) 天草のさかなを食べよう! 「7!!」 
20	木	むぎごはん		ブリからあげのかばやきふう ゆかりマヨネーズあえ じゃがいものそぼろに 天草の魚を食べよう!「ブリ」	あまくさぶたみんち あつあげ ブリ	ぎゆうにゆう	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグマヨ	にんじん いんげん あかしそ	しょうが たまねぎ きやべつ きゆうり	711 26.1	
21	金	ふりかえきゆうぎょうび										
24	月	● ぶりかえきゆうじつ										
25	火	ごはん		ひじきのりつくだに てりやきチキン ごまあえ ピーフンカレースープ	あまくさぶたにく とうふ とりにく	ひじきのり ぎゆうにゆう	こめ ピーフン さとう	ごま あぶら	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ もやし きやべつ きゆうり	573 25.6	27日(木) むしようていきょう 「ぶたにく」 
26	水	セルフドッグ		ウイナー コールスローサラダ ホタテふうみシチュー 天草宝島デー「きやべつ」	あまくさだいおう さかなすりみ ウイナー とうにゆう	あおさ スキムミルク ぎゆうにゆう	パン じゃがいも さとう	あぶら	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ きやべつ きゆうり コーン えだまめ	543 20.8	28日(金) 天草のさかなを食べよう! 「タチウオ」 
27	木	ごはん		いっしょくなっとう ぶたにくとやさいのしょうがやき のっぺいじる むしようていきょう「あまくさぶたにく」	あまくさだいおう あまくさぶたにく あつあげ なっとう	ぎゆうにゆう	こめ さとも かたくりこ さとう	あぶら	ねぎ ピーマン	だいこん ごぼう しょうが きやべつ たまねぎ	586 25.6	あまくさ 5日(水) 天草産の食材 あまくさだいおう ぶたにく ぎゆうにく タイ ブリ タチウオ とうふ あつあげ あぶらあげ ほしいたけ きくらげ にぼし だいこん はくさい きやべつ ポソカン
28	金	おわかれえんそく (きゆうしよくはありません おべんとうをもってきてね!) 										