



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
2	月	むぎごはん	牛乳	牛しぐれに レモンあえ こそでだご汁	牛乳 かまばこ 牛肉 とり肉 油あげ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま こむぎこ さつまいも	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ レモン はくさい ねぎ しいたけ こんにゃく	675 24.6
3	火	こくとうパン せつぶんまめ	牛乳	ササミフライ レタスサラダ 野菜たっぷり焼きピーフン	牛乳 ささみ たまご ぶた肉 ハム 節分豆 青のり	黒糖パン 油 さとう こむぎこ ばんこ ピーフン	にんにく レタス きゅうり もやし ホールコーン たまねぎ ごまつな にんじん キャベツ しいたけ	679 31.2
4	水	むぎごはん	牛乳	手作りハンバーグ しょうが入りきんぴら 大根のみぞ汁	牛乳 ぶたミンチ たまご ミンチでんぶら あつあげ わかめ 麦みそ (にぼし)	米 麦 さとう ごま ばんこ ごま油	たまねぎ しめじ しうがい ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう いんげん しいたけ 切り干し大根 大根 キャベツ	679 27.3
5	木	コッペパン	牛乳	ししゃもブリッター れんこんサラダ 白菜のクリームに	牛乳 ベーコン チーズ ししゃも とりささみ とり肉 スキムミルク	コッペパン 油 ジャガイモ マカロニ パター こむぎこ でんぶん ごましょうゆドレッシング	れんこん きゅうり たまねぎ にんじん はくさい	686 25.0
6	金	むぎごはん	牛乳	しうが焼き もやしのあえもの 卵と野菜のちゅうかはるさめスープ	牛乳 ハム ぶた肉 たまご	米 麦 油 さとう ごま ごま油 はるさめ	たまねぎ しうがい もやし きゅうり にんじん ねぎ ホールコーン しいたけ	665 26.1
9	月	むぎごはん	牛乳	いわしめみそに ツナとおからのいりに かき玉汁	牛乳 いわし ツナ おから とり肉 ちくわ たまご どうふ みそ わかめ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごめこ	にんじん いんげん たまねぎ ねぎ しそ うめ	642 29.2
10	火	こめこ入り にんじんパン	牛乳	スコップコロッケ ごぼうサラダ ミートボールスープ	牛乳 とり肉 チーズツナ ぶたミンチ とりミンチ ぶた肉	米粉入り人参パン ジャガイモ ばんこオリーブ油 ごまさとう はるさめ でんぶん マヨネーズ	たまねぎ グリンピース ごぼう パセリ きゅうり キャベツ にんじん しめじ ににくトマト	648 27.4
11	水	建国記念日				建国記念日		
12	木	ミルクパン	牛乳	えだまめとうふのミンチカツ コールスローサラダ ポークピーンズ	牛乳 大豆 とり肉 ぶた肉 とうふ とりささみ ひよこ豆 レッドキドニー	ミルクパン 油 さとう じやがいも ごめこ ばんこ でんぶん マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ えだまめ 青えんどうまめ	675 29.5
13	金	カレーライス	牛乳	チキンカツ かいそうサラダ	牛乳 大豆 とり肉 たまご わかめ 天草ぶた肉 赤かえでのり 青のりくきわかめ スキムミルク	米 麦 油 ばんこ こむぎこ ジャガイモ 青じそドレッシング	ににく たまねぎ りんご きゅうり にんじん キャベツ	749 27.0
16	月	振替休業日				振替休業日		
17	火	コッペパン いちじょう	牛乳	ばんかん フレンチサラダ ナポリタン	牛乳 ツナ 大豆 チーズ ポークウインナー	コッペパン 油 さとう オリーブ油 いちごジャム スペアゲティ	ばんかん きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ ホールコーン ピーマン ににく	668 24.7
18	水	食育の日 わかめごはん	牛乳	だご汁 だいこんのすのもの いわしフライ	牛乳 あげ とり肉 ちくわ いわし わかめ	米 麦 さとう ごま油 こむぎこ ばんこ	ごぼう ねぎ にんじん きゅうり しいたけ だいこん	636 24.3
19	木	コッペパン	牛乳	かぼちゃボタージュ 冬のサラダ 魚のホイル焼き	牛乳 スキムミルク とり肉 チーズ ハム たら ベーコン	コッペパン ジャガイモ油 マヨネーズ さとう	かぼちゃ たまねぎ ほうれん草 にんじん ピーマン パセリ だいこん りんご レタス えのき	657 32.8
20	金	むぎごはん	牛乳	りんご キャベツのごまあえ すき焼き風に	牛乳 やきどうふ 天草牛肉	米 麦 油 さとう ごま油 ごま マロニー	りんご キャベツ もやし にんじん ねぎ はくさい しいたけ たまねぎ こんにゃく	657 22.7
23	月	天皇誕生日				天皇誕生日		
24	火	あげパン	牛乳	ミニ肉まん スナップエンドウサラダ タイピーエン	牛乳 ハム ぶた肉 かばほこ うずらのたまご きなこ	コッペパン さとう油 はるさめ こむぎこ ばんこ ごま油	スナップエンドウ きゅうり ねぎ にんじん はくさい キャベツ しいたけ たまねぎ たけのこ きくらげ しうがい	645 25.1
25	水	むぎごはん	牛乳	なかよしはるまき ほうれん草のごまあえ 八宝野菜	牛乳 チーズ ポークウインナー ぶた肉 かまぼこ うずらのたまご	米 麦 油 さとう ごま はるまきの皮 でんぶん	ほうれん草 もやし たまねぎ しめじ はくさい にんじん きくらげ チンゲン菜 たけのこ しいたけ	704 26.4
26	木	ココアパン	牛乳	はるまき ボテトサラダ レタススープ	牛乳 チーズ たまご ハム ぶた肉 ヨーグルト	ココアパン 油 ジャガイモ ごま こむぎこ はるさめ さとう でんぶん こめこ マヨネーズ	きゅうり レタス しうがい にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ	660 22.2
27	金	むぎごはん	牛乳	さんまのかんろに 切り干し大根のすのもの さといものにもの	牛乳 とりささみ とり肉 てんぶら さんま	米 麦 油 さとう ごま ごま油 さといも ジャガイモ	切り干し大根 きゅうり にんじん たまねぎ いんげん ごぼう こんにゃく	689 25.1

### 天草宝島デー

今月はコレ!

- ◆天草豚肉
- ◆天草牛肉
- ◆白菜
- ◆スナップエンドウ



食育クイズのこたえ



食育クイズ

Q. タラは日本の鍋料理に欠かせない魚の1つですが、次のうちタラではないものは? ?

A) マグラ



B) ギンダラ



C) スケトウダラ



食育の日 ふるさとくまさんデー

毎月19日は、食育の日です。(今月は18日にしています。)熊本の味の旅、ふるさとくまさんデーです。2月は、阿蘇地区の味です。

◆だご汁・・・だご汁は熊本県の郷土料理です。小麦粉を練ってちぎった平原な団子、または麺状の団子が入ります。熊本県では団子を「だご」と呼ぶことから「だご汁」の名で親しまれています。昔は、貴重だった米の代わりにだごを入れたともいわれています。県内のだご汁は、地域で具や味付けが違い、阿蘇地区では、肉、ごぼう、人参、大根、里芋などの根菜類やしいたけなど、山で採れるものを具にしています。