



日	曜	主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑		栄養量 エネルギー kcal たんぱく質 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	脂質	カロテン	ビタミン			
3	月	ちらし寿司		ひなあられ 白ごまつくね ごま和え 紅白もち入りあおさ汁	天草大王 鶏ミンチ かまぼこ 豆腐 卵	あおさ 牛乳	米 もち 砂糖 パン粉 ひなあられ	油	人参 ねぎ 小松菜 きぬさや ほうれん草	ごぼう しいたけ たけのこ 大根 きゃべつ しょうが	953 32.1	<b>3日 [ひな祭り]</b>  ひな祭りは、女の子の健やかな成長や幸福を願う日本の伝統行事です。3月3日に行われ、「桃の節句」とも呼ばれます。ひな祭りの食べ物には、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひし餅、ひなあられ、桜餅などがあります。	
4	火	ご飯	一食納豆 カミカミサラダ 厚揚げとミートボールの甘酢煮	厚揚げ 納豆 鶏豚ミンチ うずらの卵 さきいか	牛乳	米 じゃが芋 砂糖	油 アーモンド	人参 ピーマン パプリカ	玉ねぎ たけのこ きゃべつ きゅうり	923 31.7			
5	水	ミルクパン	肥後ギョーザ わかめサラダ みそチャンポン	天草豚肉 豚肉 鶏肉 いか えび 天ぷら みそ	わかめ 牛乳	パン 中華麵 小麦粉	油	人参 きゃべつ 玉ねぎ もやし きくらげ しょうが にんにく コーン	きゅうり 玉ねぎ もやし きくらげ しょうが にんにく コーン	819 30.5			
6	木	ご飯	御所浦産デコボン ひじきのり佃煮 鯛のみそマヨネーズ焼き 八戸せんべい汁	天草大王 厚揚げ 鯛 みそ	ひじきのり あおさ 牛乳	米 麦 かやきせんべい	ノンエッグマヨ	人参 ねぎ	大根 ごぼう 白菜 しいたけ 玉ねぎ デコボン	837 32	<b>5日(水) 天草宝島デー</b> 御所浦産「デコボン」 		
7	金	ポークカレー	お祝いケーキ アーモンドサラダ 福神漬	天草豚肉	スキムミルク 牛乳	米 麦 じゃが芋 ケーキ	油 アーモンド	人参	玉ねぎ しめじ 枝豆 生姜 にんにく りんご きゃべつ きゅうり 福神漬	998 25.7			
10	月	卒業式の振替休業日											
11	火	ご飯	天草の魚を食べよう! 「さわら」 さわらのごまみそ焼き ゆかり和え 筑前煮	サワラ 天草大王 厚揚げ みそ 天ぷら	牛乳	米 砂糖 里芋	油 ごま	人参 いんげん 赤しそ	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ きゃべつ きゅうり	803 34.1	<b>14日(金) 世界の料理</b> アメリカ 「ジャンバラヤ」 ジャンバラヤとは、アメリカ南部のルイジアナ州の郷土料理。今回は給食用に辛味ひかえめの混ぜ込み仕様になりました。		
12	水	揚げパン	熊本県産みかんゼリー さつま芋と豆の コロコロサラダ ワントンスープ	天草豚肉 天ぷら ツナ ミックスビーンズ	チーズ 牛乳	パン 小麦粉 さつま芋 砂糖	油 ノンエッグマヨ	人参 ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ きゃべつ たけのこ きくらげ きゅうり みかん	804 24.5			
13	木	ご飯	元気がでるレバー マーボー豆腐	天草大王 鶏レバー 天草豚みんち 豆腐	牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油 ごま油 ごま	人参 ねぎ	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ 玉ねぎ 枝豆	932 38.8	<b>18日(火) 青森県の郷土料理</b> 「八戸せんべい汁」 南部せんべいは、伝統食品で、小麦粉に塩と水を混ぜ鉄製の型で丸く焼いたもの。せんべいは冷害が多く米がよく取れなかった地域の貴重な保存食だった。これをみそ汁や鍋に入れて煮たものが「せんべい汁」です。		
14	金	ジャンバラヤ	オムレツ シーザーサラダ ラビオリ入り ミネストローネ	天草大王 ハム 天草豚肉	チーズ 牛乳	米 ラビオリ じゃが芋 砂糖	油 オリーブオイル	人参 いんげん トマト	にんにく 玉ねぎ 枝豆 きゃべつ コーン きゅうり	832 30.3			
17	月	阿蘇高菜チャーハン	里芋と厚揚げの みそがらめ だご汁	天草大王 厚揚げ 卵 みそ	牛乳	米 小麦粉 里芋 砂糖	ごま ごま油	人参 いんげん ねぎ ほうれん草	大根 ごぼう しいたけ 白菜 玉ねぎ 阿蘇高菜漬	893 23.5	<b>17日(月) ふるさとくまさんデー</b> 「阿蘇の味」 高菜チャーハン だご汁 阿蘇特産の「阿蘇高菜」の新芽は細くてやわらかく、鮮度の落ちが早いので収穫後すぐに塩と唐辛子を入れて漬物にされます。		
18	火	ご飯	魚フライ サラ玉和え ノンエッグマヨ 韓国風すき焼き	天草のお魚を食べよう! 「サワラ」 サワラ 厚揚げ 天草牛肉	牛乳	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ノンエッグマヨ	人参 ねぎ	白菜 玉ねぎ サラダ玉ねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり 白菜キムチ	962 34.8			
19	水	ミルクパン	チキンナゲット プロッコリー入り チキンサラダ クリームスパゲティ	天草大王 鶏ささみ	スキムミルク 牛乳	パン スパゲッティ麵 ケーキ	マーガリン ごま 油	ほうれん草 人参 プロッコリー	玉ねぎ コーン きゃべつ きゅうり	926 36.2			
20	木	春分の日											
21	金	赤飯	豆腐ハンバーグ きんぴら 紅白はんぺん汁	魚すりみ 豆腐	牛乳	米 もち米 砂糖	ごま油	人参 ほうれん草 ねぎ いんげん	玉ねぎ しめじ れんこん ごぼう しいたけ きくらげ	798 26.3	<b>天草の食材</b> 米 鯛 サワラ 煮干し 豚肉 天草大王 牛肉 干しいたけ きくらげ 大根 サラダ玉ねぎ 豆腐 厚揚げ 油アゲ		
24	月	ハヤシライス	ソフトシュークリーム マカロニサラダ 福神漬	天草牛肉 ハム	スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 マカロニ シュークリーム	ノンエッグマヨ	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 枝豆 しめじ きゅうり 福神漬	980 28.7			

※献立は、物資の都合により変更することがあります。