

| にちよう | こんだてめい                                               | 赤(あか)                                               | 黄(き)                                          | 緑(みどり)                                                       | ひとくちメモ                                                                                                                                                                                                         |  |
|------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                                                      | 血や肉になるもの                                            | 力のもとになるもの                                     | 体の調子をととのえる                                                   |                                                                                                                                                                                                                |  |
| 1 水  | ぎゅうにゅう むぎごはん<br>はっぱうさい<br>しゅうまい だいこんのそくせきづけ          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>うずらのたまご かまぼこ<br>しゅうまい                | こめ むぎ<br>あぶら さとう                              | たけのこ にんじん たまねぎ<br>キャベツ ピーマン きくらげ しょうが<br>だいこん きゅうり れんこん にんにく | 1年で最も寒さが厳しい時期になります。1日3食しっかり食べ、寒さに負けない体を作りましょう。感染症がはやる時期です。水が冷たいですが、手をこまめに洗いましょう。                                                                                                                               |  |
| 2 木  | ぎゅうにゅう むぎごはん<br>じゃがいものそばろに すみそあえ<br>しそこんぶ            | ぎゅうにゅう とりにく<br>あつあげ さつまあげ みそ<br>オーシャンほぐし しそこんぶ      | こめ むぎ じゃがいも<br>ごま さとう マヨネーズ<br>こんにやく          | たまねぎ にんじん いんげん<br>キャベツ きゅうり しょうが                             |                                                                                                                                                                                                                |  |
| 3 金  | ぎゅうにゅう<br>セルフてまきすし(ツナサラダ・たまごやき)<br>けんちんじる せつぶんまめ     | ぎゅうにゅう たまご ツナ<br>とうふ だいず のり                         | こめ さといも<br>さとう あぶら マヨネーズ<br>こんにやく             | キャベツ きゅうり たまねぎ<br>にんじん だいこん ごぼう<br>しいたけ ねぎ                   |                                                                                                                                                                                                                |  |
| 6 月  | ぎゅうにゅう むぎごはん<br>あつあげのちゅうかに<br>しゃきしゃきサラダ ふりかけ         | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>あつあげ ハム<br>ふりかけ                     | こめ むぎ じゃがいも<br>さとう ごまあぶら                      | にんじん たまねぎ たけのこ<br>チンゲンさい しいたけ もやし<br>きゅうり しょうが               | せつぶん<br>2月3日<br><br>せつぶんに豆をまく習慣は、室町時代から始まったとされています。鬼を追い払うために使う豆ですが、豆には、悪いものに勝つ強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが、豆を年の数だけ食べる(または、年の数より1つ多く食べる)と病気に罹らないと言われるています。                                                |  |
| 7 火  | ぎゅうにゅう ミルクパン<br>はるさめとにくだんごのスープ<br>ポテトサラダ くだもの        | ぎゅうにゅう とりにく とうふ<br>ハム みそ                            | ミルクパン はるさめ パンこ<br>じゃがいも マカロニ<br>マヨネーズ         | キャベツ にんじん たまねぎ<br>しめじ ねぎ きゅうり しょうが<br>くだもの                   |                                                                                                                                                                                                                |  |
| 8 水  | ぎゅうにゅう むぎごはん<br>さけのマヨネーズやき<br>れんこんきんぴら たまごスープ        | ぎゅうにゅう さけ<br>ぎゅうにく たまご かまぼこ                         | こめ むぎ じゃがいも<br>さとう ごまあぶら ごま<br>こんにやく          | たまねぎ にんじん れんこん<br>ほうれんそう しいたけ<br>パセリ                         |                                                                                                                                                                                                                |  |
| 9 木  | ぎゅうにゅう<br>ハヤシライス<br>フルーツヨーグルト                        | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>ヨーグルト                               | こめ むぎ じゃがいも<br>あぶら マーガリン                      | にんじん たまねぎ しめじ<br>にんにく しょうが みかん パイン<br>もも りんご バナナ             | <br><b>大豆は栄養たっぷり!</b><br>たんぱく質を多く含む「豆の肉」ともいわれます。そのほか、成長期に積極的にとりたいカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維などを多く含む、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。 |  |
| 10 金 | ぎゅうにゅう ぐめし<br>マダラのフライ タルタルソース<br>しらたますましじる ミントマト     | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ タラ かまぼこ                        | こめ しらたまもち<br>さとう あぶら タルタルソース                  | ごぼう にんじん えだまめ<br>はくさい えのきだけ しいたけ<br>ほうれんそう ミントマト             |                                                                                                                                                                                                                |  |
| 13 月 | ぎゅうにゅう むぎごはん<br>くきわかめのいために ざせんまめ<br>みそじる りんごゼリー      | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>さつまあげ とうふ あぶらあげ<br>わかめ みそ くきわかめ だいず | こめ むぎ じゃがいも<br>ごま さとう あぶら<br>こんにやく りんごゼリー     | ごぼう にんじん ピーマン<br>たまねぎ えのきだけ ねぎ                               |                                                                                                                                                                                                                |  |
| 14 火 | ぎゅうにゅう こめこパン<br>ちゃんぽん<br>ミックスかりんとう チョコプリン            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>かまぼこ いりこ さつまあげ<br>いりだいず              | こめこパン ちゅうかめん<br>さつまいも さとう あぶら<br>ごま アーモンド プリン | もやし キャベツ たまねぎ<br>にんじん ねぎ きくらげ<br>しょうが くだもの                   | 3日【セルフてまきすし】<br>今では、節分の食べ物としてすっかり定着した恵方巻。給食では、熊本県産の「のり」に巻いて食べます。<br>今年の恵方は、「南南」                                                                                                                                |  |
| 15 水 | ぎゅうにゅう むぎごはん<br>さんまうめに<br>いもにじる なやき                  | ぎゅうにゅう さんま<br>ぶたにく あつあげ<br>あぶらあげ ベーコン               | こめ むぎ さといも<br>あぶら<br>こんにやく                    | だいこん ごぼう しめじ<br>にんじん ねぎ はくさい<br>もやし こまつな                     |                                                                                                                                                                                                                |  |
| 16 木 | ぎゅうにゅう むぎごはん<br>あつあげのうまに<br>しらすあえ なつとう               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あつあげ ちりめん わかめ<br>なつとう みそ かつおぶし       | こめ むぎ じゃがいも<br>さとう あぶら<br>こんにやく               | にんじん たまねぎ たけのこ<br>しいたけ えだまめ<br>キャベツ きゅうり                     |                                                                                                                                                                                                                |  |
| 17 金 | ぎゅうにゅう<br>カツカレー<br>コーンサラダ                            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ハム                                   | こめ むぎ じゃがいも<br>あぶら                            | たまねぎ にんじん りんごピューレ<br>レタス きゅうり コーン トマト<br>しょうが にんにく           | 2月10日<br>ふるさとくまさんデー<br><br>県飯(ぐめし)<br>熊本県の郷土料理のひとつです。まぜご飯のことで、地域の行事やお祝い事等、人が集まる時に作られる料理です。                                                                                                                     |  |
| 20 月 | ぎゅうにゅう むぎごはん<br>メバルのてりやき こそでだんごじる<br>しょうがあえ          | ぎゅうにゅう メバル<br>とりにく あぶらあげ<br>みそ                      | こめ むぎ さつまいも<br>こむぎこ<br>さとう ごま ごまあぶら           | にんじん だいこん しいたけ<br>ねぎ キャベツ きゅうり                               |                                                                                                                                                                                                                |  |
| 21 火 | ぎゅうにゅう<br>セルフドッグ(パン・ウインナー)<br>はるキャベツのクリームスープ フレンチサラダ | ぎゅうにゅう とりにく<br>ウインナー                                | パン じゃがいも<br>こむぎこ バター<br>あぶら さとう               | にんじん コーン たまねぎ<br>キャベツ パセリ きゅうり<br>レタス                        |                                                                                                                                                                                                                |  |
| 22 水 | ぎゅうにゅう むぎごはん<br>おでん ステックセニョールのゴマネーズあえ<br>つくだに        | ぎゅうにゅう とりにく<br>あつあげ うずらのたまご<br>ちくわ つくだに こんぶ         | こめ むぎ さといも<br>ごま マヨネーズ<br>こんにやく               | だいこん にんじん キャベツ<br>ステックセニョール コーン                              | 白玉すまし汁<br>熊本県産白玉粉でできた、白玉もちを使います。なめらかな食感が特徴です。                                                                                                                                                                  |  |
| 23 木 | てんのうたんじょうび                                           |                                                     |                                               |                                                              |                                                                                                                                                                                                                |  |
| 24 金 | 6-1おたのしみこんだて                                         |                                                     |                                               |                                                              |                                                                                                                                                                                                                |  |
| 27 月 | ぎゅうにゅう むぎごはん<br>にくどうふ ごぼうサラダ<br>あじのり いちご             | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>とうふ ツナ みそ<br>あじのり いちご               | こめ むぎ<br>ごま さとう あぶら<br>こんにやく                  | にんじん ねぎ たまねぎ<br>えのきだけ ごぼう きゅうり<br>コーン れんこん                   | 白玉すまし汁<br>熊本県産白玉粉でできた、白玉もちを使います。なめらかな食感が特徴です。                                                                                                                                                                  |  |
| 28 火 | ぎゅうにゅう パン<br>たらこスパゲティ<br>みかんサラダ いちごジャム               | ぎゅうにゅう とりにく<br>ベーコン たらこ                             | パン スパゲティ<br>いちごジャム<br>あぶら                     | たまねぎ にんじん しめじ<br>あおじそ レタス きゅうり<br>みかん                        |                                                                                                                                                                                                                |  |