

ひ	よう		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		だし
						あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
節分(せつぶん)こんだて											
3	げつ		セルフおにぎり (ツナマヨ)		さといものそばろに ミニトマト せつぶんまめ	ツナ のり とりにく ぎゅうにゅう さつまあげ あつあげ グリンピース だいず	こめ ごま むぎ こんにゃく さといも さとう あぶら	だいこん にんじん トマト	704 853	29.2 34.6	
4	か		ゆかりごはん		やさいコロッケ さつまいものみそしる ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ツナ	こめ むぎ コロッケ あぶら さとう さつまいも ごま	ゆかり にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり	686 863	19.4 23.5	
茶中1の2リクエスト:カレーうどん											
5	すい		まるパン		カレーうどん こうみあえ	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく グリンピース かつおぶし	パン うどんめん じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり つぼづけ(だいこん)	592 748	21.7 26.4	かつお こんぶ
6	もく		むぎごはん		ぎょうざ(小1中2) いりとうふ ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご グリンピース ぎょうざ ひじき	こめ むぎ さとう あぶら ねりごま	たまねぎ しいたけ にんじん たけのこ ほうれんそう もやし コーン	698 850	27.1 32.1	
7	きん		むぎごはん		だいずととうふのフライ きのこのみそしる はくさいとツナのごまネースあえ	ぎゅうにゅう とうふ だいずととうふのフライ ツナ わかめ	こめ むぎ ごま さとう	たまねぎ にんじん しめじ えのき はくさい コーン	683 812	25.3 29.2	いりこ
10	げつ		むぎごはん		てりやきチキン はんぺんじる かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう てりやきチキン はんぺん あぶらあげ わかめ ロースハム ヨーグルト	こめ むぎ	たまねぎ にんじん えのき たけのこ ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	673 829	25.0 30.3	いりこ
12	すい		パインパン		ウインナー はくさいスープ れんこんツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー とりにく ツナ	パインパン	はくさい たまねぎ パセリ れんこん きゅうり にんじん	582 734	23.6 29.9	
13	もく		むぎごはん		チキンナゲット(小1中2) ハヤシルー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう チキンナゲット グリンピース ぎゅうにく ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ パイン もも みかん パナナ りんご	758 932	23.0 26.9	
バレンタインこんだて											
14	きん		むぎごはん		ハートのコロッケ ぐだくさんみそしる はるさめのすのもの・チョコプリン	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ちりめん わかめ	こめ むぎ コロッケ あぶら さとう はるさめ	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ きゅうり	696 815	22.5 26.5	いりこ
17	げつ		むぎごはん		さばしょうがに ぶたじる ひじきのあぶらいため	ぎゅうにゅう さば さつまあげ ぶたにく あつあげ だいず あぶらあげ ひじき えだまめ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	はくさい だいこん ごぼう にんじん ねぎ	691 851	29.5 36.0	いりこ
共通メニュー:みそけんちん汁											
18	か		むぎごはん		さけのしおやき みそけんちんじる ちくわとキャベツのあえもの	ぎゅうにゅう さけ とうふ とりにく ちくわ	こめ むぎ ごまあぶら こんにゃく さといも	だいこん ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	669 794	30.7 34.4	いりこ
19	すい		ミルクパン		トマトオムレツ やさいスープ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー	パン マカロニ	だいこん キャベツ レタス きゅうり にんじん ほうれんそう	540 653	19.9 23.5	
ふるさとくまさんデー:熊本の味											
20	もく		むぎごはん		はるまき タイピーエン いりこナッツ	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく いりこ だいず	こめ むぎ はるまき あぶら はるさめ ごまあぶら アーモンド さとう	たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ にんじん しいたけ	723 935	27.7 35.1	
21	きん		おやこどん		わかめのすましじる きりぼしだいこんのすのもの	とりにく かまぼこ わかめ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とうふ ちりめん	こめ かたくりこ むぎ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん きりぼしだいこん	633 779	27.2 33.4	かつお こんぶ
坂小5・6年リクエスト:からあげ											
25	か		むぎごはん		とりのからあげ ひらめんスープ バンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ぶたにく とりささみ	こめ むぎ あぶら クイッティオ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし	670 835	26.7 33.2	
志小6年リクエスト:冷凍パイ											
26	すい		まるパン		ミートスパゲティ ビーンズサラダ れいとうパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ グリンピース ミックスビーンズ	パン スパゲティめん さとう あぶら アーモンド	にんじん たまねぎ しいたけ マッシュルーム キャベツ コーン ホールトマト きゅうり パイン	727 931	28.2 35.4	
27	もく		むぎごはん		あつやきたまご カレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく グリンピース だいず かいそうミックス	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん りんご マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	714 866	24.0 28.0	
28	きん		むぎごはん		ターサイパオズ キムチのピリからスープ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら はるさめ さとう	キムチ ねぎ にんにく にんじん はくさい しめじ きゅうり もやし	622 748	20.6 24.2	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

にほんしょく み なお
日本食のよさを見直そう

今月の茶北産

だいこん さつまいも きゅうり はくさい
レタス