日曜	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			一口メモ
				きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちょうしをとのえる	
1 金	手巻き寿司		グリーンサラダ かきたま汁 節分豆	こめ マヨネーズ さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう のり たまご とりにく だいたい わかめ	きゅうり ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	 昔の人々にとって、毎年2月4日からは「春」でした。そのため、2月3日は冬と春のさかいめ(節目)として「節分」と呼ばれてきました。「節分」の日には、豆まきをして鬼をおいはらう風習があります。「おには外。」と言ってそれまでの悪いことをおいはらい、「福は内。」と言って、これから良いことがあるように願います。
4 月	梅ごはん		魚の西京焼き ほうれん草のごまあえ ワカメのすまし汁	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さわら みそ わかめ とうふ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん えのき しめじ ねぎ	
5 火	パン		タンドリーチキン コーンポタージュ カミカミサラダ	パン あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト チーズ	にんじん たまねぎ にんにく コーン しめじ ごぼう キャベツ キャベツ きくらげ きゅうり	
6 水	麦ごはん		おでん風煮 茎ワカメのきんぴら	こめ むぎ さとも こんにゃく あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご なまあげ さつまあげ こんぶ わかめ ぶたにく	だいこん にんじん しいたけ ごぼう いんげん	
7 木	麦ごはん		マーボー大根 しそギョウザ ナムル	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎゅうにく	だいこん たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ もやし にら ねぎ ほうれんそう はくさい	
8 金	麦ごはん		豚肉の生姜焼き タコの酢の物 里芋のみそ汁	こめ むぎ あぶら ごま さとう さとも	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ わかめ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが きゅうり にんじん キャベツ はくさい ねぎ	
12 火	セルフフィッシュ バーガー (ホキフライ レタス・トマト)		ミニサラダ コンソメスープ	まるパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	レタス トマト キャベツ パプリカ たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	
13 水	麦ごはん		塩サバ 切り干し大根の酢の物 つぼん汁	こめ むぎ さとう ごま さとも こんにゃく	ぎゅうにゅう さば ちりめん とりにく なまあげ ちくわ	だいこん きゅうり にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	
14 木	麦ごはん		チキンカレー じゃこまめサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ちりめん わかめ チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく キャベツ レタス パプリカ	
15 金	親子どんぶり		仇とブロッコリーの酢の物 うまかつてん	こめ むぎ さとう でんぶん うまかつてん	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ いか みそ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ ブロッコリー きゅうり	
18 月	麦ごはん		チキンカツ ひじきサラダ きのこ汁	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき ちくわ とうふ	きゅうり にんじん キャベツ レモン ごぼう しめじ えのき しいたけ ねぎ	
19 火	ミルクパン		しいたけとクリームのパスタ カラフルサラダ	ミルクパン スパゲッティ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	しいたけ しめじ えのき キャベツ エリンギ にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー コーン	
20 水	五穀豆ごはん		焼きししゃも キャベツの味噌マヨネーズ 和え 白菜のみそ汁	こめ むぎ いろいろ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう だいたい ししゃも ちくわ あぶらあげ とうふ みそ わかめ	ねぎ きゅうり キャベツ にんじん しょうが はくさい だいこん	
21 木	麦ごはん		鶏肉の香り焼き 小松菜のピーナツあえ 田舎汁	こめ むぎ あぶら さとう ピーナツ こんにゃく さとも	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん とうふ	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たけのこ ごぼう しいたけ ねぎ	
22 金	麦ごはん		鶏肉のから揚げ ワカメ汁 キャベツの即席づけ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ えのき ねぎ きゅうり キャベツ	
25 月	 振替休業日 						
26 火	食パン		ハンバーグ ブロッコリーサラダ ポトフ	しょくばん パンこ あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ひじき たまご ツナ ウィナー	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん キャベツ しめじ パセリ	
27 水	ゆかりごはん		チャンポン 白和え	こめ むぎ めん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ちくわ とうふ みそ	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ しょうが はくさい ほうれんそう	
28 木	麦ごはん		すき焼き風煮 五色和え いちご	こめ むぎ あぶら しらたき さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまあげ たまご	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ はくさい ほうれんそう しょうが いちご	

節分豆が登場します！
しっかり噛んで
食べましょう♪

2月19日(火)
ふるさと
球磨さんデー
「しいたけ」

今月紹介する食材は「しいたけ」です。しいたけの旬は3～5月の春と、9～11月の秋の2回あります。秋に収穫されたしいたけは「秋子」とよばれ、張りのある身に抜群の香りがあるのが特徴です。一方、冬をこえた春のしいたけは「春子」といい、厳しい寒さの中で旨味をたっぷり蓄えて、肉厚でおいしいと言われています。今回はしいたけをはじめ、きのこをたっぷり使ったクリームパスタが登場します。

* 献立は都合により変更する場合があります