

日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー kcal	一口メモ
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちようしをとのえる		
2	月	麦ごはん		麻婆豆腐 ちくわの変わり揚げ 雑々鶏サラダ	こめむぎ さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ちくわ	トマト にんじん バセリ たけのこ ねぎ きゅうり しいたけ たまねぎ キャベツ	628 30.8	今日は中華メニューです。 麻婆豆腐のピリッとした辛さが食欲をそそります。
3	火	セルフ 手巻き寿司		けんちん汁 イワシのみぞれ煮 たまごのサラダ ふくまめ	こめ さとう さといも でんぶん	ぎゅうにゅう のり とうふいわし たまご あげ だいず	にんじん ねぎ しいたけ キャベツ だいこん きゅうり	648 28.6	今日は『節分』です。 手巻き寿司と「ふくまめ」をつけました 
4	水	米粉パン		ポークピーンズ 変わりピザ グリーンサラダ	こめこパン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく すしあげ ベーコン だいず ツナ	ピーマン トマト にんじん アスパラガス マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	637 31.4	変わりピザは、ピザ生地にし し揚げを使います。 ピザトーストとは、また違った 食感です。
5	木	花むすび ごはん		菜の花のすまし汁 魚の西京焼き ほうれん草のごまあえ	こめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ さわら	ほうれん草 にんじん ねぎ なのはな もやし ゆかり えのきたけ	551 26.9	暦では春ですが、まだまだ寒 さは続きそうですね。菜の花 を入れたすまし汁で春を感じ てください。
6	金	麦ごはん		ふわふわ卵 ぎょうざ しょうがあえ	こめ むぎ でんぶん さとう こむぎこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ちりめんわかめ たまご とうふ ぶたにく とりにく	ねぎ にんじん きゅうり しょうが キャベツ たまねぎ もやし たまねぎ	640 27.6	ふわふわ卵をごはんにかけて 「ふわふわ卵丼」にします。 しょうがあえを食べて体を カカカにしましょう
9	月	麦ごはん		じゃがいものそばろ煮 かりかりチキン 千草あえ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも ピーナツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく たまご ハム ぶたにく	にんじん いんげん ほうれん草 たまねぎ こんにやく にんにく キャベツ	692 28.8	じゃがいもは、健康に欠かせ ないビタミンやミネラルはも ちろん、おなかをきれいにし てくれる食物繊維もたくさん 含まれています。
10	火	麦ごはん		とりごぼろスープ 魚のクラッカー揚げ マセドアンサラダ	こめ むぎ クラッカー じゃがいも でんぶん マヨネーズ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう あかうお たまご とりにく ハム	にんじん ねぎ トマト コーン キャベツ ごぼう きゅうり	682 27.0	クラッカー揚げは、くだいた クラッカーを衣に使います。 パン粉を使ったフライドはま た違った食感です。
11	水	建 国 記 念 日							
12	木	白ごはん		つみれ汁 ささみのレモン漬け 和風あえ	こめ でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく とびうお かまぼこ	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ えのきたけ レモン もやし きゅうり	556 28.5	ささみは『笹の葉』に形が似 ていることからそうよばれる そうです。
13	金	麦ごはん		ドライカレー きのこスープ チョコプリン いちご	こめ むぎ パンきじ さとう こむぎこ チョコレート アーモンド パター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎゅうにく たまご	にんじん しょうが レーズン グリンピース マッシュルーム えのきたけ しめじ いちご たまねぎ にんにく	815 31.7	みなさん、おまたせしまし た。大人気のきのこスープ の登場です！ひとつひとつ 丁寧に包みます
16	月	お 弁 当 の 日							
17	火	麦ごはん		ハヤシシチュー トマトのサラダ りんごゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん トマト バセリ いんげん きゅうり アスパラガス グリンピース キャベツ コーン りんご	658 20.4	ハヤシライス、海外の料理 をもとに日本でアレンジした 洋食です。今日は横島で採 れたトマトを使って作ります。
18	水	ソフト フランス		ソースやきそば 枝豆サラダ アーモンドフィッシュ ボンカン	ソフトフランス さとう ちゃんぽん あぶら アーモンド ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく いか ちくわ ハム	にんじん えだまめ ねぎ もやし キャベツ しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ぼんかん	673 27.6	日本の焼きそばは、中華料理 の炒麺（チャオメン）がも とにできた料理です。
19	木	白ごはん		牛肉としらたきの煮物 昆布あえ 納豆 のり	こめ むぎ さとう しらたき ごま	ぎゅうにゅう のり うずらたまご ぎゅうにく なっとう	にんじん いんげん きゅうり キャベツ はくさい ごぼう	590 27.2	納豆は日本の伝統的な発酵食 品です。今日は、各自で納豆 巻きにしましょう
20	金	生姜 チャーハン		トマトのスープ 魚のカップ焼き れんこんサラダ お米のタルト	こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン あかうお ぶたにく たまご ツナ	にんじん なら トマト キャベツ れんこん えのきたけ きゅうり しょうが たまねぎ	762 29.2	今月のくまさんデーは『八代 地方』の紹介です。トマトが 採れることで有名な 地域です。 
23	月	雑穀 ごはん		豆腐汁 鮭のハーブ焼き たこときゅうりの酢の物	こめ むぎ あわひえ あかまい さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さけ たこ とうふ あげ	にんじん チンゲンサイ ねぎ バジル きゅうり もやし	566 32.6	今日は雑穀ごはんです。 5つの穀物が入っています。 よくかんで食べましょう！
24	火	麦ごはん		わかめ汁 手羽元の煮物 ちりめん和え	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん ウィンナー とうふ とりにく	ねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ たけのこ しょうが レモン はくさい きゅうり	563 26.6	ちりめんじゃこはカルシウム をたくさんふくんでおり、1 匹まるごと食べられる小魚で す。
25	水	チョコ スティック		うどん ごぼ天 かみんこサラダ	チョコスティック うどん こむぎこ ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご とりにく いか やきぶた あげ	にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり きくらげ ごぼう たまねぎ	757 29.5	かみんこサラダは名前のと おり、よくかむ食材がたくさん 入っています。
26	木	白ごはん		こまつなのすまし汁 白身魚のあんかけ ひじきのおひたし	こめ でんぶん さとう こむぎこ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ひじき ホキ とうふ	ピーマン こまつな にんじん ほうれん草 しょうが えのきたけ たまねぎ たけのこ キャベツ	583 27.0	小松菜はビタミンAやカルシ ウムを多くふくんでいる野菜 です。
27	金	麦ごはん		具だくさんみそ汁 豚肉のしょうが焼き もやしのからし和え ミニトマト	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ あげ とうふ ぶたにく	ねぎ にんじん トマト しょうが もやし きゅうり たまねぎ コーン えのきたけ	575 26.9	しょうがは体を温めたり、免 疫力を高めたりと様々な効果 があります。