

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)	
1	きん	むぎごはん		さばしょうがに ごじる はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう さば だいず あぶらあげ ちりめん わかめ	こめ むぎ こんにやく さつまいも はるさめ さとう	だいこん ごぼう にんじん ねぎ きゅうり	662 813	26.6 32.3	いりこ
5	か	むぎごはん		いわしとおにくのハンバーグ さわにわん ちくわとキャベツのあえもの	ぎゅうにゅう ちくわ いわし ぶたにく	こめ むぎ あぶら はるさめ	にんじん ごぼう えのきたけ きぬさや キャベツ きゅうり	622 739	22.8 26.0	かつお こんぶ
6	すい	まるパン		てりやきチキン コーンクリームスープ チーズサラダ	ぎゅうにゅう とり チーズ	パン バター さとう あぶら	ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン	665 792	28.6 34.3	
7	もく	むぎごはん		ほうれんそうオムレツ ハヤシルー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく グリンピース たまご 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 しいたけ コーン きゅうり キャベツ	676 853	21.5 26.5	
いい歯の日こんだて										
8	きん	むぎごはん		れんこんいりメンチカツ くだくさんみそしる カミカミあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく さきいか あぶらあげ わかめ	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう	キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ にんじん だいこん きゅうり れんこん	699 822	28.7 33.3	いりこ
11	げつ	むぎごはん		さけのしおやき ぶたじる わふうサラダ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あつあげ ツナ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さとも こんにやく ごま さとう	はくさい だいこん ごぼう にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	637 781	30.8 37.5	いりこ
12	か	むぎごはん		げんきのでるレバー しるビーフン	ぎゅうにゅう とりレバー とりにく ぶたにく	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま こむぎこ さとうアーモンド ビーフン ごまあぶら	にら にんじん しょうが キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	726 902	28.6 35.2	
13	すい	こめこパン		やさいのシチュー シーザーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パン じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	619 789	22.4 28.1	
14	もく	むぎごはん		はっほうさい ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく うずらたまご わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ しいたけ きゅうり もやし	588 718	20.6 25.3	
15	きん	むぎごはん		きびなごフライ きのこけんちんじる きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう きびなご ちりめん とりにく あつあげ	こめ むぎ あぶら さとも さとう ごまあぶら ごま	しめじ たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり きりぼしだいこん	589 732	22.4 27.7	いりこ
ふるさとくまさんデー：玉名の味										
18	げつ	なんかんあげどん		もずくのすましじる サラたまサラダ	とりにく なんかんあげ たまご ちくわ もずく ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	661 816	25.6 30.9	かつお こんぶ
共通メニュー：小松菜のサラダ										
19	か	むぎごはん		いわしおかか みそけんちんじる こまつなのサラダ	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ ベーコン	こめ むぎ ごまあぶら こんにやく さとも ごま	だいこん ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	621 759	27.1 32.5	いりこ
20	すい	ミルクパン		ウインナー スパゲティーナポリタン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー チーズ	パン あぶら さとう スパゲティ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり トマトかん コーン	695 882	23.2 28.5	
21	もく	むぎごはん		あつやきたまご のっぺいじる ごもきんぴら	ぎゅうにゅう たまご とりにく えだまめ あつあげ さつまあげ	こめ むぎ さとも こんにやく しらたき ごまあぶら さとう ごま	にんじん ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	635 758	25.6 29.8	いりこ
22	きん	むぎごはん		チキンナゲット (小1中2) カレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず チキンナゲット グリンピース ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム みかん りんご パイン おうとう パナナ	764 987	23.2 30.5	
25	げつ	むぎごはん		ぎょうざ (小1中2) マーボーどうふ もやしとあおなのナムル	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく だいず グリンピース	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ もやし こまつな	679 848	25.4 31.0	
26	か	むぎごはん		おでん れんこんサラダ なっとう	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく なっとう こんぶ あつあげ うずらたまご がんもどき ツナ	こめ むぎ さとも こんにやく さとう	だいこん にんじん れんこん きゅうり	711 866	30.2 35.7	こんぶ
27	すい	まるパン		バーベキューチキン やさいのスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン さとう	たまねぎ だいこん はくさい にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	545 645	28.4 33.9	
28	もく	いもごはん		ちぐさやき わかめととうふのみそしる はくさいとツナのごまネーズあえ	あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご とうふ ツナ わかめ	こめ さとう さつまいも ごま	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ はくさい コーン	664 840	23.1 28.5	
29	きん	むぎごはん		ターサイパオス キムチのピリからスープ いりこナッツ	ぎゅうにゅう とうふ いりこ ぶたにく だいず	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら さとう アーモンド	キムチ にんじん はくさい しめじ ねぎ にんにく	699 848	28.3 33.9	

※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

た もの せいさん かか ひと かんしゃ た
食べ物や生産に関わる人に感謝して食べよう

今月の茶北産

こめ きゅうり こねぎ さつまいも

おしらせ

昨年度末からうずらの卵による事故を受け、提供を取りやめていたうずらの卵ですが、今月から提供を再開します。
うずらの卵に限らず、食事中は「たくさん詰め込まない」「よくかんで食べる」「食べることに集中する」「食べ物を口に入れたまま上を向かない」「大きい食べ物は、箸で小さくして食べる」5つのポイントに注意してのどに詰まらせないように食べましょう。
ご家庭や学級でも指導をお願いします。