

ひ	よう	しゅしよく	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 なつやちからになる	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(%)	
2	げつ	ゆかりごはん		いわしおかに さつまいものみそしる ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とうふ あぶらあげ ツナ	こめ むぎ さとう さつまいも ごま	ゆかり にんじん たまねぎ こねぎ ごぼう きゅうり	696 859	25.3 30.4	いりこ
節分(せつぶん)こんだて										
3	か	セルフえほうまき (キンパふう)		けんちゃんじる せつぶんまめ ミニトマト (小2中3)	ぎゅうにゅう ぶたにく とり とうふ あぶらあげ だいず	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら こんにやく	にんじん ほうれんそう しょうが たくあんづけ にんにく だいこん ごぼう こねぎ しいたけ ミニトマト	659 798	29.0 34.5	いりこ
4	すい	メロンパントースト		てりやきチキン レタススープ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とり ベーコン ツナ	パン こむぎこ マーガリン さとう	レタス たまねぎ にんじん パセリ れんこん きゅうり	730 924	25.8 32.2	
5	もく	むぎごはん		ひじきシューマイ (小1中2) いりとうふ ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ひじき とうふ えだまめ	こめ むぎ かたくりこ さとう こむぎこ あぶら ねりごま	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが にんじん だけのこ ほうれんそう もやし コーン	698 850	27.1 32.1	
6	きん	むぎごはん		さけのおやき ぶたじる ひじきのあぶらいため	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ えだまめ	こめ むぎ さといも こんにやく 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 こねぎ	682 839	32.7 39.9	いりこ
9	げつ	むぎごはん		いわししょうがに みそけんちゃんじる ちくわとキャベツのあえもの	ぎゅうにゅう いわし とり とうふ ちくわ	こめ むぎ さとう ごまあぶら こんにやく さといも	しょうが だいこん にんじん こねぎ キャベツ きゅうり	664 813	25.9 31.2	
10	か	しろごはん		だいずととうふのフライ じゃがいものみそしる はくさいとツナのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぎょにくすりみ だいず あおさ あぶらあげ わかめ ツナ	こめ あぶら ごま さとう パンこ こめこ	たまねぎ にんじん しいたけ じゃがいも こねぎ はくさい コーン	726 845	24.3 27.3	いりこ
12	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 とり ぎゅうにく えだまめ ヨーグルト	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく みかん パイン もも パナナ りんご	758 932	23.0 26.9	
バレンタインデー										
13	きん	むぎごはん		ホイコーロー ぐだくさんみそしる チョコプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら チョコプリン	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが しめじ こねぎ	662 802	26.6 31.8	いりこ
16	げつ	むぎごはん		ちくさやき はんぺんじる かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう たまご とり チーズ 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 あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ えのき だけのこ こねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	679 858	23.0 28.6	いりこ
17	か	むぎごはん		げんきのでるレバー すましじる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりレバー とり わかめ とうふ かまぼこ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら ごま ぶどうゼリー	にら にんじん しょうが たまねぎ しいたけ	685 840	29.1 35.7	いりこ
18	すい	ソフトフランスパン		さかなのチーズやき ポトフ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ウインナー	パン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ パセリ きゅうり コーン	601 690	26.8 29.6	
共通メニュー:ハ珍汁										
19	もく	むぎごはん		ハンバーグ はっちゃんじる だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり かまぼこ とうふ ロースハム	こめ むぎ かたくりこ	たまねぎ えのき にんじん だいこん かいわれだいこん きゅうり キャベツ	597 752	22.6 28.4	こんぶ
ふるさとくまさんデー:熊本県										
20	きん	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 ぶたにく ぶたにく うすらたまご いりこ だいず	こめ むぎ あぶら こむぎこ はるさめ かたくりこ さとう こめこ ごまあぶら アーモンド	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ だけのこ こねぎ	723 935	27.7 35.1	
24	か	むぎごはん		ほうれんそうぎょうざ ひらめんスープ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり かまぼこ とりささみ	こめ むぎ ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら ひらめんビーフン	キャベツ ほうれんそう 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	612 724	21.1 24.3	
25	すい	ココアパン		トマトオムレツ ふゆやさいクリームスパゲティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう たまご とり とり チーズ	ココアパン あぶら マカロニ こむぎこ パター	トマト たまねぎ はくさい にんじん えのき ブロッコリー しいたけ コーン キャベツ きゅうり	626 787	23.4 28.5	
26	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 だいず えだまめ わかめ くきわかめ あかかえでのり いとかんてん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく りんご コーン きゅうり キャベツ	714 866	24.0 28.0	
27	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 ぶたにく とり ひじき とうふ わかめ	こめ むぎ かたくりこ パンこ さとう こむぎこ じゃがいも ごまあぶら はるさめ	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん はくさいキムチ はくさいしめじ こねぎ にんにく 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

にほんしよく みなお
日本食のよさを見直そう

今月の菟北産

こめ さつまいも きゅうり だいこん
ミニトマト レタス はくさい キャベツ

物価高騰に伴う子育て世帯支援のため、
国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を食材費に活用しています。