

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える		
3	月	●節分 セルフ手巻き寿司 (酢飯)		豆乳豚汁 卵焼き・ツナヨサダ 揚げ大豆・海苔	米 さとう ごま さといも ごま油 油 でんぷん	牛乳 豚肉 豆乳 卵 のり ツナ 大豆	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう	857 35.3	
4	火	麦ご飯		肉じゃが だいこんサラダ 手作り海苔の佃煮	米 麦 さとう じゃがいも こんにゃく 油	牛乳 豚肉 のり わかめ	たまねぎ にんじん だいこん レタス	780 20.6	
5	水	かぼちゃパン		オニオンスープ ミルクグラタン のりツナスパゲティ	かぼちゃパン ジャがいも 油 小麦粉 バター	牛乳 パーコン 豆腐 チーズ ツナ のり	たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく えだまめ コーン だいこん しそ	834 30.0	
6	木	●のりの日 麦ご飯		わかめスープ ヤンニョムチキン キムチ和え・韓国海苔	米 麦 油 でんぷん ごま油 はちみつ さとう ごま	牛乳 豆腐 牛乳 豆腐 鶏肉 わかめ のり	きぬさや たまねぎ にんじん はくさいキムチ きゅうり だいこん	835 28.6	
7	金	レーズンパン		ふわふわスープ 魚のアングレース のり風味サラダ	レーズンパン パン粉 ジャがいも 油 さとう	牛乳 パーコン 卵 いわし のり ちりめん チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし きゃべつ パセリ	800 33.0	
10	月	麦ご飯		ポークカレー レタスサラダ 2色ミニトマト	米 麦 油 さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく りんご きゅうり レタス コーン いんげん トマト	853 25.9	
11	火	建国記念日							
12	水	ミルクパン		みそうどん 巾着 花野菜和え	ミルクパン さとう スパゲティ麺 うどんめん	牛乳 油揚げ 鶏肉 うずらの卵 かまぼこ チーズ ハム	にんじん はくさい もやし ねぎ しいたけ ブロッコリー キャベツ コーン いんげん	751 31.9	
13	木	麦ご飯		レタたまスープ おからハンバーグ じゃこアーモンドサラダ	米 麦 油 ごま油 さとう でんぷん アーモンド	牛乳 パーコン おから ちりめん 卵 豚肉	レタス にんじん たまねぎ しいたけ きくらげ キャベツ きゅうり	830 30.1	
14	金	～英語で食べよう～ Round bread ●バレンタイン		Warm stew Heart croquette Ham salad / Baked chocolate	丸パン 油 パン粉 バター 小麦粉 さつまいも さとう ジャがいも	牛乳 鶏肉 生クリーム ハム おから チーズ チーズ 卵 豆乳	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー しめじ きゅうり レタス だいこん ほうれんそう いんげん	876 31.5	
17	月	振替休業日							
18	火	ごまじゃこごはん		おでん かいそうサラダ きんかん	米 麦 ごま さとう 油 こんにゃく さといも ごま油	牛乳 ちりめん 鶏肉 ちくわ 摩揚げ かつお節 わかめ つのまた うずらの卵 ハム こんぶ きりんさい	しそ だいこん にんじん コーン しいたけ キャベツ きゅうり きんかん	878 40.8	
19	水	*ふるさと くまさんデー ひのくにパン		タイピーエン れんこんサラダ いきなりだんご	ひのくにパン さとう はるさめ さつまいも 小麦粉 白玉粉	牛乳 豚肉 いか たこ うずらの卵 ツナ 小豆 大豆	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎしょうが きくらげ れんこん だいこん きゅうり	843 33.9	
20	木	麦ご飯		切り干し大根のみそ汁 ミルクウの花	米 麦 油 じゃがいも アーモンド さとう	牛乳 豆腐 さば 鶏肉 おから かつお節	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ きくらげ えのきたけ	862 36.9	
21	金	セルフサンド (丸パン)		ポークビーンズ セレクト フライ オーロラサラダ	丸パン さとう じゃがいも 油 でんぷん パン粉	牛乳 豚肉 大豆 パーコン チーズ ささみ えび ホキ	たまねぎ パセリ キャベツ トマト きゅうり コーン	851 42.5	
24	月	振替休日							
25	火	麦ご飯		けんちん汁 魚のうめみそ焼き 昆布和え	米 麦 さといも ごま油 こんにゃく さとう	牛乳 豆腐 こんぶ 油揚げ あじ ちくわ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ うめぼし キャベツ ピーマン はくさい	735 29.2	
26	水	ココアパン		貝柱スープ 鮭のパイ焼き トマトサラダ	ココアパン 油 バター 小麦粉 パイ皮 さとう	牛乳 貝柱 鮭 卵	にんじん たまねぎ パセリ はくさい こまつな トマト キャベツ きゅうり コーン	884 39.9	
27	木	ごはん		すりみ汁 ちゃん煮 切り干し大根の炒め煮	米 さとう ごま油	牛乳 すりみ 卵 鶏肉 かまぼこ てんぷら 油揚げ こんぶ	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きくらげ しいたけ ほうれんそう だいこん	739 29.5	
28	金	コッペパン		にんじんのクリームスープ 豆腐のマヨネーズ焼き コロいもサラダ	ミルクパン さといも さつまいも ドレッシング じゃがいも	牛乳 豆腐 ハム チーズ かつお節 あおのり パーコン 鶏肉 生クリーム	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり	895 34.2	

※都合により 献立や材料が変更になる場合があります

はてな給食... 焼き魚料理。DHA豊富
な青魚です。日本で獲れるのは「マ
〇」と「コマ〇〇」という2種類。

今月の目標
食事マナーを
ふりかえろう



今月の天草・熊本の食材
こめ(ヒノヒカリ) パン だしりこ すりみ たまご
きゅうり きゃべつ だいこん にんじん ジャがいも
トマト しょうが こねぎ こまつな ごぼう カリフラワー
はくさい えのき ブロッコリー パセリ さつまいも
ねぎ さといも レタス ピーマン ほうれんそう きんかん

