

令和5年 6月献立予定表





モ水学校給食わンター

	3		THE STATE OF THE S						大水子校紀長センダー		
			献立夕	おもなざいりょう							
	曜	牛乳	献 立 名 (こんだてめい)	あか	きいろ	みどり	エネルギー	エネルギー	ひとくちメモ		
			(0/0/2 (0)01)	ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	たんぱく質	たんぱく質			
		_	むぎごはん やさいスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも	キャベツ たまねぎ			マカロニには、質の形をしたシェルマカロニとペンの形		
1	木	牛乳	さけのハーブやき	とりにく ソーセージ	マカロニ でんぷん	きゅうり にんじん	671	812	たペンネ、らせん状のフジッリなどがあります。 うしは、		
		牛乳	マカロニサラダ	ロースハム さけ	ノンエッグマヨネーズ	-,	27.7	35.0	般的な筒状のマカロニを使ってサラダを作りました。		
						1= 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	21.1	33.0	あつ ぎせつ . しょくちゅうどく . お しょくじ . 5 a		
2				ぎゅうにゅう いか	パインパン さとう	にんじん ねぎ			会い事節は後中帯が起きやすくなります。後事や調の前、遊んだ後に手を石けんでしっかり洗いましょう。 今日から一週間は、歯と口の健康週間に合わせて、かみか		
	金	牛乳	あつあげマーボグラタン	あつあげ ぶたにく	あぶら はるさめ	キャベツ たまねぎ	629				
			にんじんサラダ	あかみそ チーズ ツナ		きゅうり しょうが	31.0	35.5			
			むぎごはん しんじゃがのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ (にぼし)	こめ むぎ さとう	にんじん たまねぎ					
5	月			むぎみそ あぶらあげ	じゃがいも		566	COE	メニュー物カルシウムを意識したメニューにしています。		
		牛乳	ししゃものかおりやき			だいこん ねぎ	566	695	の食べものを使った今月のみそ汁は、新じゃがいもです。		
			ごいこんとじゃこのサラダ	ししゃも ちりめん	あぶら		20.0	25.8	000 C000 EK 5/C 5/1000/ E/110C #10 0/3 010 C 9 8		
		~	むぎごはん しるビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ ビーフン でんぷん	キャベツ にんじん たまねぎ			今日は、とり肉とレバーをナッツでからめたかみかみ		
6	火	牛乳	とり肉のナッツあえ	とりにく	ちゅうりきこ あぶら さとう	きくらげ しょうが ねぎ	690	793	メニューです。レバーは、鉄分やビタミンAなどたく		
		1 70	ピリからきゅうり	とりレバー	カシューナッツ ピーナツ	ピーマン きゅうり	25.3	28.9	さんの栄養がはいっています。		
			むぎごはん はっぽうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	こめ むぎ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ	20.0	20.0			
7											
7	水	牛乳	おとうふしゅうまい	うずらたまご さつまあげ	でんぷん ごま	たけのこ きくらげ もやし	606	769	を体に取り入れやすくする「ビタミンD」もはいって		
			ちりめんあえ	おとうふしゅうまい ちりめん		チンゲンサイ ピーマン	22.7	28.1	います。よくかんで食べてください。		
		_	むぎごはん はんぺんじる	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら	にんじん えのきたけ			今日は、カルシウムがたっぷりなひじきとよくかんで		
8	木	牛乳	ひじきコロッケ	はんぺん (こんぶ) (かつお)	ひじきコロッケ	ねぎれんこん	666	762	食べるれんこん、きくらげ、さきいかをいれて作りま		
					0067097						
			かりかりサラダ	いかちくわ		きくらげ きゅうり	20.9	∠4.0			
9	1		ココアパン ポークビーンス	きゅうにゅう	ココアパン	たまねぎ にんじん			ポークビーンズには、大豆と枝豆を入れています。		
	金	牛乳	オムレツ	ぶたにく だいず	さとう	えだまめ ぶどう	679		豆はたんぱく質が豊富です。枝豆は、ビタミンCやビ		
		T #6	てづくりあじさいゼリー	オムレツ	じゃがいも	カクテルゼリー	25.4	31.8	タミンAが多くふくまれています。		
		Ι_	むぎごはん ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さとう	たけのこ にんじん					
40	В						070	004	す。 給食では、地元で作られた食べものを多く使用で		
12	月	牛乳	ひごぎょうざ	ひごぎょうざ あつあげ	こんにゃく あぶら	たまねぎ チンゲンサイ	6/2	821	9。稲良では、地元で作りれた良べものを多く使用で		
			ちゅうかサラダ	さつまあげ あかみそ	ごま	もやし きゅうり	25.5	30.3	きるように心がけていますよ。		
			むぎごはん うまに	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	にんじん たけのこ たまねぎ			海のさわやかな味の秘密は、有機酸です。殺菌作用や疲労回		
13	٠Ļ/	牛乳	とり肉のばいにくやき	とりにく	じゃがいも こんにゃく	いんげん しいたけ キャベツ	638	784	復に効果があります。 汗と一緒に流れ出るナトリウムも入っているので、夏におすすめです。		
	^			COIC			26.0				
			ごまあえ		ごま	もやし チンゲンサイ	26.0	32.3	HI) Tib 735		
14			むぎごはん クイッティオスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	キャベツ もやし にんじん ねぎ			スープに入っているクイッティオは、光からできた平		
	水	牛乳	さかなのバーベキューソース	ぶたにく ホキ	ビーフン でんぷん	たまねぎ きくらげ しょうが	641	772	たい麺です。タイでよく食べられています。もちも		
			コーンサラダ	チキンハム	さとう	りんご チンゲンサイ コーン	25.6	30.3	ち・ツルツルとした資感が特徴です。		
15	*		むぎごはん わかめじる	ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎ さとう	にんじん だいこん ねぎ			しょうがに答まれるショウガオール・ジンゲロール		
			ぶた肉とたまねぎのしょうがやき				579	000	は、体を温めてくれたり、胃腸の調子を整えてくれる		
	1	牛乳		ちくわ わかめ (にぼし)	こんにゃく あぶら	しょうが たまねぎ					
			ミニトマト	ぶたにく		トマト	22.2	26.3	働きがあります。		
16			こくとうパン	ぎゅうにゅう	こくとうパン さとう	にんにく なす たまねぎ もやし			ハニーローザは、玉東町で生産されています。「幻の		
	金		なすのミートスパゲティ	大豆 ぶたにく	スパゲティ あぶら	にんじん キャベツ きゅうり	600	768	すもも」と呼ばれ6月上旬の短い期間でしか食べるこ		
	_	牛乳		/ LE 101/E10 (, , , , , , , , , , , , ,	チンゲンサイ ハニーローザ			とのできないくだものです。		
			フタミナサラダ・ハニーローザ				21.1	55.5	815 PM.		
			スタミナサラダ・ハニーローザ								
			キムたくごはん わかめスープ			しょうが たくあん たまねぎ			今日は、わかめスープがありますね。わかめは、昔か 830cc 830cc 830cc		
19	月	牛乳		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	こめ あぶら さとう ごま		565		ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に		
19	月	牛乳	キムたくごはん わかめスープ			しょうが たくあん たまねぎ					
19	月	牛乳	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ	わかめ とうふ ししゃもフライ	さとう ごま	しょうが たくあん たまねぎ キムチ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ		26.7	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に 使われていたそうですよ。		
			キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる	わかめ とうふ ししゃもフライ ぎゅうにゅう とりにく	さとう ごま	しょうが たくあん たまねぎ キムチ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん だいこん しいたけ	20.8	26.7	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 数風焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない は難ずみることから、「難」でとのない に関するとなったから、「難」でとのない に関するとなったから、「難」でものない に関するとなったから、「難」できるない。		
19			キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき	わかめ とうふ ししゃもフライ ぎゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ	さとう ごま	しょうが たくあん たまねぎ キムチ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん	20.8	26.7	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 数風焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない は難ずみることから、「難」でとのない に関するとなったから、「難」でとのない に関するとなったから、「難」でものない に関するとなったから、「難」できるない。		
			キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むきごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ	わかめ とうふ ししゃもフライ ぎゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ	さとう ごま こめ むぎ さとう パンこ	しょうが たくあん たまねぎ キムチ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん アスパラガス きゅうり キャベツ	20.8	26.7	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松風焼きは、装面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しことのない正面な生き方ができるように」という意味が込められています。		
		牛乳	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき	わかめ とうふ ししゃもフライ ぎゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ	さとう ごま	しょうが たくあん たまねぎ キムチ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん	20.8	739 32.1	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松風焼きは、装面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない近面な生き方ができるように」という意味が込められています。 給食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だ		
	火	牛乳	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むきごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ	わかめ とうふ ししゃもフライ ぎゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ	さとう ごま こめ むぎ さとう パンこ	しょうが たくあん たまねぎ キムチ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん アスパラガス きゅうり キャベツ	20.8 613 27.0	739 32.1	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない証値な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりで		
20	火	牛乳	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいだんごとる	わかめ とうふ ししゃもフライ きゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんこ (かつお) (こんぶ)	さとう ごま こめ むぎ さとう パンこ こめ むぎ さとう じゃがいも	しょうが たくあん たまねぎ キムチ にんじん えのきたけねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん アスパラガス きゅうり キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり	20.8 613 27.0	739 32.1	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない証値な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりで		
20	火	牛乳	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいだんごじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ	わかめ とうふ ししゃもフライ ぎゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんこ (かつお) にんぶ いわししょうがに とりさきみ	さとう ごま こめ むぎ さとう パンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま	しょうが たくあん たまねぎ キムチ にんじん えのきたけねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん アスパラガス きゅうり キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり きりぼしだいこん	20.8 613 27.0	739 32.1	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松風焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない機能であることから、「隠しことのない正面な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日は、かつおぶしとこんぶのだしです。		
20	火水	牛乳	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいだんこじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこくごはん	わかめ とうふ ししゃもフライ ぎゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんこ (かつお) にんぶ いわししょうがに とりささみ ぎゅうにゅう とうふ (にほし)	さとう ごま こめ むぎ さとう バンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい	しょうが たくあん たまねぎ キムチ にんじん えのきたけねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん アスパラガス きゅうり キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり きりぼしだいこん にんじん たまねぎ なす	20.8 613 27.0 631 25.3	739 32.1 759 30.4	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松風焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「鳴しごとのない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。 給食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日は、かつおぶしとこんぶのだしです。 今日のふるさとくまさんデーは、玉名地区です。南関		
20	火水	4乳	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいだんこじる いわししょうがに きりぼしだいこんのあますあえ ざっこくごはん なんかんあげのみそしる	わかめ とうふ ししゃもフライ ぎゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんこ (かつお) にんぶ いわししょうがに とりささみ ぎゅうにゅう とうふ (にほし) あぶらあげ むぎみそ	さとう ごま こめ むぎ さとう バンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい	しょうが たくあん たまねぎ キムチ にんじん えのきたけねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん アスパラガス きゅうり キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり きりぼしだいこん にんじん たまねぎ なす ピーマン チンゲンサイ	20.8 613 27.0 631 25.3	739 32.1 759 30.4	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日は、かつおぶしとこんぶのだしです。 今日のふるさとくまさんテーは、玉名地区です。南関節の「葡萄あげ」と郷土料理の「なすのひこすり」の		
20	火水	牛乳	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいだんこじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこくごはん	わかめ とうふ ししゃもフライ ぎゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんこ (かつお) にんぶ いわししょうがに とりささみ ぎゅうにゅう とうふ (にほし) あぶらあげ むぎみそ	さとう ごま こめ むぎ さとう バンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい	しょうが たくあん たまねぎ キムチ にんじん えのきたけねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん アスパラガス きゅうり キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり きりぼしだいこん にんじん たまねぎ なす	20.8 613 27.0 631 25.3	739 32.1 759 30.4	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松風焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「鳴しごとのない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。 給食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日は、かつおぶしとこんぶのだしです。 今日のふるさとくまさんデーは、玉名地区です。南関		
20	火水	学 和	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいだんこじる いわししょうがに きりぼしだいこんのあますあえ ざっこくごはん なんかんあげのみそしる	わかめ とうふ ししゃもフライ ぎゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんこ (かつお) にんぶ いわししょうがに とりささみ ぎゅうにゅう とうふ (にほし) あぶらあげ むぎみそ	さとう ごま こめ むぎ さとう バンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい	しょうがたくあん たまねぎ キムチにんじん えのきたけねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん アスパラガス きゅうり キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり きりぼしだいこん にんじん たまねぎ なす ピーマン チンゲンサイ たけのこ えだまめ	20.8 613 27.0 631 25.3	739 32.1 759 30.4	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日は、かつおぶしとこんぶのだしです。 今日のふるさとくまさんテーは、玉名地区です。南関節の「葡萄あげ」と郷土料理の「なすのひこすり」の		
20 21 22	火水木	学 和	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいたんこじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこくごはん なんかんあげのみそしる ちぐさやき・なすのひこすり ミルクパン チリコンカン	わかめ とうふ ししゃもフライ きゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むきみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんこ (かつお) こんぶ いわししょうがに とりささみ ぎゅうにゅうとうふ (にほし) あぶらあげ むぎみそ ちぐさやき こめみそ	さとう ごま こめ むぎ さとう バンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい じゃがいも さとう あぶら	しょうがたくあん たまねぎ キムチ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん アスパラガス きゅうり キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり きりぼしだいこん にんじん たまねぎ なす ピーマン チンゲンサイ たけのこ えだまめ にんじん たまねぎ	20.8 613 27.0 631 25.3 619 20.3	739 32.1 759 30.4 754 24.2	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない妖器であることから、「隠しことのない正面な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日は、かつおぶしとこんぶのだしてす。 今日のふるさとくまさんテーは、玉名地区です。南関節の「葡園あげ」と郷土料理の「なすのひこすり」の紹介です。給食だよりを見てください。 チリコンカンは、ひき肉・豊・トマトをとうがらしの		
20	火水木	学 和	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいたんこじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこくごはん なんかんあげのみそしる ちぐさやき・なすのひこすり ミルクパン チリコンカン やさいコロッケ	わかめ とうふ ししゃもフライ きゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むきみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいたんこ (かつお) にんぶ いわししょうがに とりささみ ぎゅうにゅう とうふ (にほし) あぶらあげ むぎみそ ちぐさやき こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにく	さとう ごま こめ むぎ さとう パンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい じゃがいも さとう あぶら	しょうがたくあん たまねぎ キムチ にんじん えのきたけ ねぎ キャペツ きゅうり チンゲンサイ にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん アスパラガス きゅうり キャペツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり きりぼしだいこん にんじん たまねぎ なす ピーマン チンゲンサイ たけのこ えだまめ にんじん たまねぎ トマト きゅうり	20.8 613 27.0 631 25.3 619 20.3	739 32.1 759 30.4 754 24.2	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日は、かつおぶしとこんぶのだしです。 今日のふるさとくまさんテーは、玉名地区です。南関町の「南関あげ」と郷土料理の「なすのひこすり」の紹介です。給食だよりを見てください。 チリコンカンは、ひき肉・豆・トマトをとうがらしのソースで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州の郷土		
20 21 22	火水木	学 和	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいたんこじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこく ごはん なんかんあげのみそしる ちぐさやき・なすのひこすり ミルクパン チリコンカン やさいコロッケ チーズサラダ	わかめ とうふ ししゃもフライ ぎゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいたんこ (かつお) にんぷ いわししょうがに とりささみ ぎゅうにゅう とうふ (にほし) あぶらあげ むぎみそ ちぐさやき こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにく	さとう ごま こめ むぎ さとう パンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい じゃがいも さとう あぶら ミルクパン じゃがいも やさいコロッケ あぶら さとう	しょうがたくあん たまねぎ キムチ にんじん えのきたけ ねぎ キャペツ きゅうり チンゲンサイ にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん アスパラガス きゅうり キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり きりぼしだいこん にんじん たまねぎ なす ピーマン チンゲンサイ たけのこ えだまめ にんじん たまねぎ トマト きゅうり キャベツ コーン	20.8 613 27.0 631 25.3 619 20.3	739 32.1 759 30.4 754 24.2	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠してとのない正面な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日は、かつおぶしとこんぶのだしです。 今日のふるさとくまさんデーは、玉名地区です。南関町の「簡関あげ」と郷工料理の「なすのひこすり」の紹介です。給食だよりを見てください。 チリコンカンは、ひき肉・豆・トマトをとうがらしのソースで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州の郷土料理です。		
20 21 22 23	火水木金	411 411 411 411	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいだんこじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこく ごはん なんかんあげのみそしる ちぐさやき・なすのひこすり ミルクパン チリコンカン やさいコロッケ チーズサラダ むぎごはん たぬきじる	わかめ とうふ ししゃもフライ きゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むきみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいたんこ (かつお) にんぶ いわししょうがに とりささみ ぎゅうにゅう とうふ (にほし) あぶらあげ むぎみそ ちぐさやき こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにく	さとう ごま こめ むぎ さとう パンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい じゃがいも さとう あぶら	しょうがたくあん たまねぎ キムチ にんじん えのきたけ ねぎ キャペツ きゅうり チンゲンサイ にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん アスパラガス きゅうり キャペツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり きりぼしだいこん にんじん たまねぎ なす ピーマン チンゲンサイ たけのこ えだまめ にんじん たまねぎ トマト きゅうり	20.8 613 27.0 631 25.3 619 20.3 654 25.5	739 32.1 759 30.4 754 24.2 871 32.7	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日は、かつおぶしとこんぶのだしです。 今日のふるさとくまさんテーは、玉名地区です。南関町の「南関あげ」と郷土料理の「なすのひこすり」の紹介です。給食だよりを見てください。 チリコンカンは、ひき肉・豆・トマトをとうからしのソースで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州の郷土料理です。		
22 23	火水木金	学 和	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいたんこじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこく ごはん なんかんあげのみそしる ちぐさやき・なすのひこすり ミルクパン チリコンカン やさいコロッケ チーズサラダ	わかめ とうふ ししゃもフライ ぎゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいたんこ (かつお) にんぷ いわししょうがに とりささみ ぎゅうにゅう とうふ (にほし) あぶらあげ むぎみそ ちぐさやき こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにく	さとう ごま こめ むぎ さとう パンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい じゃがいも さとう あぶら ミルクパン じゃがいも やさいコロッケ あぶら さとう	しょうがたくあん たまねぎ キムチ にんじん えのきたけ ねぎ キャペツ きゅうり チンゲンサイ にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん アスパラガス きゅうり キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり きりぼしだいこん にんじん たまねぎ なす ピーマン チンゲンサイ たけのこ えだまめ にんじん たまねぎ トマト きゅうり キャベツ コーン	20.8 613 27.0 631 25.3 619 20.3 654 25.5	739 32.1 759 30.4 754 24.2 871 32.7	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない正面な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日は、かつおぶしとこんぶのだしです。 今日のふるさとくまさんテーは、玉名地区です。南関町の「南関あげ」と郷土料理の「なすのひこすり」の紹介です。給食だよりを見てください。 チリコンカンは、ひき肉・豆・トマトをとうからしのソースで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州の郷土料理です。		
21 22 23	火水木金	411 411 411 411	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいだんこじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこく ごはん なんかんあげのみそしる ちぐさやき・なすのひこすり ミルクパン チリコンカン やさいコロッケ チーズサラダ むぎごはん たぬきじる	わかめ とうふ ししゃもフライ ぎゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんこ (かつお) にんぶ いわししょうがに とりささみ ぎゅうにゅう とうふ (にほし) あぶらあげ むぎみそ ちぐさやき こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	さとう ごま こめ むぎ さとう パンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい じゃがいも さとう あぶら ミルクパン じゃがいも やさいコロッケ あぶら さとう こめ むぎ こんにゃく じゃがいもさとうあぶら	しょうがたくあん たまねぎ キムチ にんじん えのきたけ ねぎ キャペツ きゅうり チンゲンサイ にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん アスパラガス きゅうり キャペツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり きりぼしだいこん にんじん たまねぎ なす ピーマン チンゲンサイ たけのこ えだまめ にんじん たまねぎ トマト きゅうり キャベツ コーン	20.8 613 27.0 631 25.3 619 20.3 654 25.5	739 32.1 759 30.4 754 24.2 871 32.7	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日は、かつおぶしとこんぶのだしです。 今日のふるさとくまさんテーは、玉名地区です。南関町の「南関あげ」と郷土料理の「なすのひこすり」の紹介です。給食だよりを見てください。 チリコンカンは、ひき肉・豆・トマトをとうからしのソースで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州の郷土料理です。		
21 22 23	火水木金	411 411 411 411	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいだんこじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこく ごはん なんかんあげのみそしる ちぐさやき・なすのひこすり ミルクパン チリコンカン やさいコロッケ チーズサラダ むぎごはん たぬきじる ぶた肉のキムチいため ゴマみそマヨあえ	わかめ とうふししゃもフライ きゅうにゅう とりにく (かつお) とうふぶたにく むぎみそ あおさぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんご (かつお) (こんぶ) いわししょうがに とりささみぎゅうにゅうとうふ (にほし) あぶらあげ むぎみそうぐさやき こめみそぎゅうにゅう ぶたにくだいず チーズ ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ (にぼし) ぶたにく あつあげ こめみそ	さとう ごま こめ むぎ さとう パンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい じゃがいも さとう あぶら ミルクパン じゃがいも やさいコロッケ あぶら さとう こめ むぎ こんにゃく じゃがいもきとう あぶら	しょうがたくあん たまねぎ キムチにんじん えのきたけねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん アスバラガス きゅうり キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり きりぼしだいこん にんじん たまねぎ なす ピーマン チンゲンサイ たけのこ えだまめ にんじん たまねぎ トマト きゅうり キャベツ コーン にんじん えのきたけ しょうがにら こまつな もやし たまねぎ キムチ キャベツ チンゲンサイ きゅうり	20.8 613 27.0 631 25.3 619 20.3 654 25.5	739 32.1 759 30.4 754 24.2 871 32.7	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない正面な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日は、かつおぶしとこんぷのだしです。 今日のふるさとくまさんテーは、玉名地区です。南関町の「葡園あげ」と郷土料理の「なすのひこすり」の紹介です。能食だよりを見てください。 チリコンカンは、ひき肉・豆・トマトをとうがらしのソースで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州の郷土料理です。 私たちの脳は、いろいろな刺激を受けながら発達しています。食べることもその一つです。たくさんの食べものにふれ、食べる体験をして脳に刺激を与えましょう。		
20 21 22 23 26	火水木金月	+N +N +N +N	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいだんこじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこく ごはん なんかんあげのみそしる ちぐさやき・なすのひこすり ミルクパン チリコンカン やさいコロッケ チーズサラダ むぎごはん たぬきじる ぶた肉のキムチいため ゴマみそマヨあえ	わかめ とうふ ししゃもフライ きゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんご (かつお) にんぶ いわししょうがに とりささみ ぎゅうにゅうとうふ (にほし) あぶらあげ むぎみそ ちぐさやき こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ (にぼし) ぶたにく あっかにく	さとう ごま こめ むぎ さとう バンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい じゃがいも さとう あぶら ミルクバン じゃがいも やさいコロッケ あぶら さとう こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう あぶら	しょうがたくあん たまねぎ キムチにんじん えのきたけねぎ キャペツ きゅうり チンゲンサイ にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん アスバラガス きゅうり キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり きりぼしだいこん にんしている たまねぎ ケマト きゅうり キャベツ コーン にんじん えのきたけ しょうがにらこまな もやし たまねぎ キムチ キャベッチンゲンサイ きゅうり たまねぎ トムチ	20.8 613 27.0 631 25.3 619 20.3 654 25.5 618 22.7	739 32.1 759 30.4 754 24.2 871 32.7 744 27.0	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松風焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日は、かつおぶしとこんぶのだしです。一等日のふるさとくまさんデーは、玉名地区です。一時関町の「開関あげ」と郷土料理の「なすのひこすり」の総介です。給食だよりを見てください。 チリコンカンは、ひき肉・豆・トマトをとうからしのソースで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州の郷土料理です。 私たちの脳は、いろいろな刺激を受けながら発達しています。食べることもその一つです。たくさんの食べものにふれ、食べる体験をして脳に刺激を与えましょう。		
21 22 23	火水木金月	+11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいたんこじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこく ごはん なんかんあげのみそしる ちぐさやき・なすのひこすり ミルクパン チリコンカン やさいコロッケ チーズサラダ むぎごはん たぬきじる ぶた肉のキムチいため ゴマみそマヨあえ むぎごはん ひき肉とトマトのカレー	わかめ とうふししゃもフライ きゅうにゅう とりにく (かつお) とうふぶたにく むぎみそ あおさぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんご (かつお) (こんぶ) いわししょうがに とりささみぎゅうにゅうとうふ (にほし) あぶらあげ むぎみそうぐさやき こめみそぎゅうにゅう ぶたにくだいず チーズ ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ (にぼし) ぶたにく あつあげ こめみそ	さとう ごま こめ むぎ さとう パンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい じゃがいも さとう あぶら ミルクパン じゃがいも やさいコロッケ あぶら さとう こめ むぎ こんにゃく じゃがいもきとう あぶら	しょうがたくあん たまねぎ キムチにんじん えのきたけねぎ キャペツ きゅうり チングンサイ にんじん だいこん しいたけねぎ たまねぎ れんこん アスバラガス きゅうり キャペツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうりきりぼしだいこん にんしん たまねぎ なすピーマン チンゲまめ にんじん たまねぎトマト きゅうりキャペツ コーン にんじん えのきたけ しょうがにらこまな もやし たまねぎ キムチキャペツ チンゲンサイ きゅうり たまねぎ もんちん なっきだけ しょうがにらこまっな もやし たまねぎ キムチャペツ チンゲンサイ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ しょうがにら	20.8 613 27.0 631 25.3 619 20.3 654 25.5 618 22.7	739 32.1 759 30.4 754 24.2 871 32.7 744 27.0	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。 給食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日は、かつおぶしとこんぷのだしです。 今日のふるさとくまさんテーは、玉名地区です。南関町の「南関あげ」と郷土料理の「なすのひこすり」の紹介です。給食だよりを見てください。 チリコンカンは、ひき肉・豆・トマトをとうからしのソースで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州の郷土料理です。 私だちの脳は、いろいろな刺激を受けながら発達しています。食べることもその一つです。たくさんの食べものにふれ、食べる体験をして脳に刺激を与えましょう。 トマトの赤い色素はリコピンという成分で、がん予防に効果があると言われています。これから質を力かえるトマト		
20 21 22 23 26	火水木金月	+N +N +N +N	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいだんこじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこく ごはん なんかんあげのみそしる ちぐさやき・なすのひこすり ミルクパン チリコンカン やさいコロッケ チーズサラダ むぎごはん たぬきじる ぶた肉のキムチいため ゴマみそマヨあえ	わかめ とうふ ししゃもフライ きゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんご (かつお) にんぶ いわししょうがに とりささみ ぎゅうにゅうとうふ (にほし) あぶらあげ むぎみそ ちぐさやき こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ (にぼし) ぶたにく あっかにく	さとう ごま こめ むぎ さとう バンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい じゃがいも さとう あぶら ミルクバン じゃがいも やさいコロッケ あぶら さとう こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう あぶら	しょうがたくあん たまねぎ キムチにんじん えのきたけねぎ キャペツ きゅうり チンゲンサイ にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん アスバラガス きゅうり キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり きりぼしだいこん にんしている たまねぎ ケマト きゅうり キャベツ コーン にんじん えのきたけ しょうがにらこまな もやし たまねぎ キムチ キャベッチンゲンサイ きゅうり たまねぎ トムチ	20.8 613 27.0 631 25.3 619 20.3 654 25.5 618 22.7	739 32.1 759 30.4 754 24.2 871 32.7 744 27.0	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 秘園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日は、かつおぶしとこんぷのだしです。 今日のふるさとくまさんテーは、玉名地区です。南関町の「葡園あげ」と郷土料理の「なすのひこすり」の紹介です。給食だよりを見てください。 チリコンカンは、ひき肉・豊・トマトをとうがらしのソースで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州の郷土料理です。 私だちの脳は、いろいろな刺激を受けながら発達しています。食べることもその一つです。たくさんの食べものにふれ、食べる体験をして脳に刺激を与えましょう。トマトの赤い色素はリコピンという成分で、かん予防に効果があると言われています。これから旬をむかえるトマトをしっかりと味わってください。		
20 21 22 23 26	火水木金月	+N +N +N +N	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいたんこじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこく ごはん なんかんあげのみそしる ちぐさやき・なすのひこすり ミルクパン チリコンカン やさいコロッケ チーズサラダ むぎごはん たぬきじる ぶた肉のキムチいため ゴマみそマヨあえ むぎごはん ひき肉とトマトのカレー	わかめ とうふ ししゃもフライ きゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんご (かつお) にんぶ いわししょうがに とりささみ ぎゅうにゅうとうふ (にほし) あぶらあげ むぎみそ ちぐさやき こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ (にぼし) ぶたにく あっかにく	さとう ごま こめ むぎ さとう バンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい じゃがいも さとう あぶら ミルクバン じゃがいも やさいコロッケ あぶら さとう こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう あぶら	しょうがたくあん たまねぎ キムチにんじん えのきたけねぎ キャペツ きゅうり チングンサイ にんじん だいこん しいたけねぎ たまねぎ れんこん アスバラガス きゅうり キャペツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうりきりぼしだいこん にんしん たまねぎ なすピーマン チンゲまめ にんじん たまねぎトマト きゅうりキャペツ コーン にんじん えのきたけ しょうがにらこまな もやし たまねぎ キムチキャペツ チンゲンサイ きゅうり たまねぎ もんちん なっきだけ しょうがにらこまっな もやし たまねぎ キムチャペツ チンゲンサイ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ しょうがにら	20.8 613 27.0 631 25.3 619 20.3 654 25.5 618 22.7	739 32.1 759 30.4 754 24.2 871 32.7 744 27.0	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。 給食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日は、かつおぶしとこんぷのだしです。 今日のふるさとくまさんテーは、玉名地区です。南関町の「南関あげ」と郷土料理の「なすのひこすり」の紹介です。給食だよりを見てください。 チリコンカンは、ひき肉・豆・トマトをとうからしのソースで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州の郷土料理です。 私だちの脳は、いろいろな刺激を受けながら発達しています。食べることもその一つです。たくさんの食べものにふれ、食べる体験をして脳に刺激を与えましょう。 トマトの赤い色素はリコピンという成分で、がん予防に効果があると言われています。これから質を力かえるトマト		
20 21 22 23 26 27	火 水 木 金 月 火	+11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいたんこじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこく ごはん なんかんあげのみそしる ちぐさやき・なすのひこすり ミルクパン チリコンカン やさいコロッケ チーズサラダ むぎごはん たぬきじる ぶた肉のキムチいため ゴマみそマヨあえ むぎごはん ひき肉とトマトのカレーフルーツオレンジ むぎごはん あおさじる	わかめ とうふ ししゃもフライ きゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんご (かつお) にんぶり いわししょうがに とりささみ ぎゅうにゅう とうふ (にほし) あぶらあげ むぎみそ ちぐさやき こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ (にぼし) ぶたにく あっあげ こめみそ ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ (にぼし) ぶたにく あっあげ こめみそ	さとう ごま こめ むぎ さとう パンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい じゃがいも さとう あぶら ミルクパン じゃがいも やさいコロッケ あぶら さとう こめ むぎ こんにゃく しゃがいも さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ こめ むぎ	しょうがたくあん たまねぎ キムチにんじん えのきたけねぎ キャペツ きゅうり チンゲンサイ にんじん だいこん しいたけねぎ たまねぎ れんこん アスバラガス きゅうり キャペツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん たまねぎ なっち たいこん にんしてい たまねぎ ひっと たいしん たまねぎ トマト きゅうり キャペツ コーン にんじん えのきたけ しょうがにらこまつな もやし たまねぎ キムチ キャペツ チンゲンサイ きゅうり たまねぎ にんじん たまねぎ キムチ キャペツ チンゲンサイ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ しょうがにらこまつな もやし たまねぎ キムチ キャペツ チンゲンサイ きゅうり たまねぎ にんじん トマト パイン みかん ももカクテルゼリー	20.8 613 27.0 631 25.3 619 20.3 654 25.5 618 22.7 715 23.7	26.7 739 32.1 759 30.4 754 24.2 871 32.7 744 27.0 868 28.5	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日のふるさとくまさんテーは、玉名地区です。南関町の「簡関あげ」と郷土料理の「なすのひこすり」の紹介です。給食だよりを見てください。 チリコンカンは、ひき肉・豆・トマトをとうがらしのソースで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州の郷土料理です。		
20 21 22 23 26 27	火 水 木 金 月 火	+N +N +N +N	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいだんこじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこく ごはん なんかんあげのみ そしる ちぐさやき・なすのひこすり ミルクパン チリコンカン やさいコロッケ チーズ サラダ むぎごはん たぬきじる ぶた肉のキムチいため ゴマみそマヨあえ むぎごはん ひき肉とトマトのカレーフルーツオレンジ むぎごはん あおさじる タコライスのぐ	わかめ とうふ ししゃもフライ きゅうにゅう とりにく がたにく むぎみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんに (かつお) にんぶり いわししょうがに とりささみ ぎゅうにゅう とうふ (にほし) あぶらあげ むぎみそ ちぐさやき こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ (にぼし) ぶたにく あっあげこめみそ ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ のうだにく だいす チーズ ぎゅうにゅう おたにく だいす ひよこまめ	さとう ごま こめ むぎ さとう パンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい じゃがいも さとう あぶら ミルクパン じゃがいも やさいコロッケ あぶら さとう こめ むぎ こんにゃく しゃがいも さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ こめ むぎ	しょうがたくあん たまねぎ キムチにんじん えのきたけねぎ キャペツ きゅうり チングンサイ にんしん だいこん しいたけねぎ たまねぎ れんこん アスバラガス きゅうり キャペツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん たまねず ない まな がっといった たまねが しんしん たまねが トマトッツ コーン にんしん えのきたけ しょうがたらこまな もやし たまねぎ キャペッチンゲンサイ きゅうり たまねぎ にんじん トマト パイン みかん ももカクテルゼリー たまねぎ えのきたけ しめじにんじん しょうが トマト	20.8 613 27.0 631 25.3 619 20.3 654 25.5 618 22.7 715 23.7	26.7 739 32.1 759 30.4 754 24.2 871 32.7 744 27.0 868 28.5	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日のふるさとくまさんテーは、玉名地区です。南関町の「簡関あげ」と郷土料理の「なすのひこすり」の紹介です。給食だよりを見てください。 チリコンカンは、ひき肉・豆・トマトをとうがらしのソースで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州の郷土料理です。		
20 21 22 23 26	火 水 木 金 月 火	+11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいたんこじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこく ごはん なんかんあげのみ そしる ちぐさやき・なすのひこすり ミルクパン チリコンカン やさ ハカン サラダ むぎごはん たぬきじる ぶた肉のキムチいため ゴマみそマヨあえ むぎごはん ひき肉とトマトのカレーフルーツオレンジ むぎごはん あおさじる タコライスのぐ レタスとトマトのサラダ	わかめ とうふししゃもフライ きゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんご (かつお) にんさい いわししょうがに とりささみ ぎゅうにゅう とうふ (にほし) あぶらあげ むきみそ ちぐさやき こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにくだいず チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく だり すりこゆう ぶたにく ちゅうにゅう ぶたにく だり すります はいまなり さいまなり さいまなり さいまなり さいまなり きゅうにゅう とうふ あおさ ちくわ (かつお) (こんぶ) きゅうにく だいす チーズ	さとう ごま こめ むぎ さとう パンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい じゃがいも さとう あぶら ミルクパン じゃがいも やさいコロッケ あぶら さとう こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとうあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ こめ むぎ	しょうがたくあん たまねぎ キムチにんじん えのきたけねぎ キャペツ きゅうり チングンサイ にんしん だいこん しいたけねぎ たまねぎ れんこん アスバラガス きゅうり キャペツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん たまねず ない こんにんしん たまねず ない こんじん たまねず トマト ツ コーン にんしん えのきたけ しょうがにらこまな もやし たまねぎ キャペツ チンゲンサイ きゅうり たまねぎ にんじん トマト パイン みかん もも カクテルゼリー たまねぎ んりちこかし たいしん しょうが トマト コーン レモンかじゅう レタス	20.8 613 27.0 631 25.3 619 20.3 654 25.5 618 22.7 715 23.7	26.7 739 32.1 759 30.4 754 24.2 871 32.7 744 27.0 868 28.5	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日は、かつおぶしとこんぷのだしです。 今日のふるさとくまさんデーは、玉名地区です。南関町の「葡園あげ」と郷土料理の「なすのひこすり」の紹介です。給食だよりを見てください。 チリコンカンは、ひき肉・豊・トマトをとうがらしのソースで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州の郷土料理です。 私たちの脳は、いろいろな刺激を受けながら発達しています。食べることもその一つです。たくさんの食べものにふれ、食べるな験をして脳に刺激を与えましょう。トマトの赤い色素はリコピンという成分で、がん学的に効果があると言われています。これから旬をむかえるトマトをしっかりと味わってください。		
20 21 22 23 26 27 28	火水木金月火水	+11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいだんこじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこく ごはん なんかんあげのみ そしる ちぐさやき・なすのひこすり ミルクパン チリコンカン やさいコロッケ チーズ サラダ むぎごはん たぬきじる ぶた肉のキムチいため ゴマみそマヨあえ むぎごはん ひき肉とトマトのカレーフルーツオレンジ むぎごはん あおさじる タコライスのぐ レタスとトマトのサラダ 5りめんごはん すましじる	わかめ とうふししゃもフライ きゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんご (かつお) にしまうがに とりささみ ぎゅうにゅう とうふ (にほし) あぶらあげ むきみそうぐさやき こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにくだい す チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ このみき ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ このみき ぎゅうにゅう ぶたにく ちりょう ひょこまめ	さとう ごま こめ むぎ さとう パンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごまこめ じゅうごこくまい じゃがいも さとう あぶら こルクパン じゃがいも やさいコロッケ あぶらさとう こめ むぎ こんにゃく しゃがいも さとうあぶらごま ノンエッグマヨネーズ こめ むぎ ごま	しょうがたくあん たまねぎ キムチにんじん えのきたけねぎ キャペツきゅうり チングンサイ にんしん だいこん しいたけねぎ たまねぎ れんこん アスバラガス きゅうり キャペツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんしん たまねず ない こんしん たまねが しんしん たまねが しんしん たまねが しんしん たまねが トマト ツ コーン にんしん えのきたけ しょうがにらこまな もやし たまねぎ キャペツ チンゲンサイ きゅうり たまねぎ にんしん トマト パイン みかん もも カクテルゼリー たまねぎ えのきたけ しゅうし にんしん しょうが トマト コーン レモンかじゅう レタス こまつな にんじん	20.8 613 27.0 631 25.3 619 20.3 654 25.5 618 22.7 715 23.7 586 22.2	26.7 739 32.1 759 30.4 754 24.2 871 32.7 744 27.0 868 28.5 701 25.9	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない正面な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日のふるさとくまさんデーは、玉名地区です。南関町の「南関あげ」と郷土料理の「なすのひこすり」の総介です。給食だよりを見てください。 チリコンカンは、ひき肉・豆・トマトをとうからしのソースで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州の郷土料理です。 私だちの脳は、いろいろな刺激を受けながら発達しています。食べることもその一つです。たくさんの食べものにふれ、食べる体験をして脳に刺激を与えましょう。 トマトの赤い色素はリコピンという成分で、がん予防に効果があると言われています。これから旬をむかえるトマトをしっかりと味わってください。 タコライスは、メキシコ料理のタコスをごはんに合うようにアレンジした沖縄料理です。タコライスのぐとサラダをのせて食べてください。		
20 21 22 23 26 27 28	火水木金月火水	+11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいたんこじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこく ごはん なんかんあげのみ そしる ちぐさやき・なすのひこすり ミルクパン チリコンカン やさ ハカン サラダ むぎごはん たぬきじる ぶた肉のキムチいため ゴマみそマヨあえ むぎごはん ひき肉とトマトのカレーフルーツオレンジ むぎごはん あおさじる タコライスのぐ レタスとトマトのサラダ	わかめ とうふししゃもフライ きゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんご (かつお) にんさい いわししょうがに とりささみ ぎゅうにゅう とうふ (にほし) あぶらあげ むきみそ ちぐさやき こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにくだいず チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく だり すりこゆう ぶたにく ちゅうにゅう ぶたにく だり すります はいまなり さいまなり さいまなり さいまなり さいまなり きゅうにゅう とうふ あおさ ちくわ (かつお) (こんぶ) きゅうにく だいす チーズ	さとう ごま こめ むぎ さとう パンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい じゃがいも さとう あぶら ミルクパン じゃがいも やさいコロッケ あぶら さとう こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとうあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ こめ むぎ	しょうがたくあん たまねぎ キムチにんじん えのきたけねぎ キャペツ きゅうり チングンサイ にんしん だいこん しいたけねぎ たまねぎ れんこん アスバラガス きゅうり キャペツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん たまねず ない こんにんしん たまねず ない こんじん たまねず トマト ツ コーン にんしん えのきたけ しょうがにらこまな もやし たまねぎ キャペツ チンゲンサイ きゅうり たまねぎ にんじん トマト パイン みかん もも カクテルゼリー たまねぎ んりちこかし たいしん しょうが トマト コーン レモンかじゅう レタス	20.8 613 27.0 631 25.3 619 20.3 654 25.5 618 22.7 715 23.7 586 22.2	26.7 739 32.1 759 30.4 754 24.2 871 32.7 744 27.0 868 28.5 701 25.9	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日のふるさとくまさんテーは、玉名地区です。南関町の「南関あげ」と郷土料理の「なすのひこずり」の総介です。給食だよりを見てください。 チリコンカンは、ひき肉・豊・トマトをとうがらしのソースで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州の郷土料理です。 私たちの脳は、いろいろな刺激を受けながら発達しています。食べることもその一つです。たくさんの食べものにふれ、食べる体験をして脳に刺激を与えましょう。 トマトの赤い色素はリコピンという成分で、がん予防に効果があると言われています。これから旬をむかえるトマトをしっかりと味わってください。 タコライスは、メキシコ料理のタコスをごはんに合うようにアレンジした沖縄料理です。タコライスのぐとサラダをのせて食べてください。 こはんにませてある小松菜には、カルシウム、食物せんい、ひんけつ予防の飲分、ピタミンCが多くふくまれています。		
20 21 22 23 26 27 28	火水木金月火水	+11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいだんこじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこく ごはん なんかんあげのみ そしる ちぐさやき・なすのひこすり ミルクパン チリコンカン やさいコロッケ チーズ サラダ むぎごはん たぬきじる ぶた肉のキムチいため ゴマみそマヨあえ むぎごはん ひき肉とトマトのカレーフルーツオレンジ むぎごはん あおさじる タコライスのぐ レタスとトマトのサラダ 5りめんごはん すましじる	わかめ とうふししゃもフライ きゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんご (かつお) にしまうがに とりささみ ぎゅうにゅう とうふ (にほし) あぶらあげ むきみそうぐさやき こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにくだい す チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ このみき ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ このみき ぎゅうにゅう ぶたにく ちりょう ひょこまめ	さとう ごま こめ むぎ さとう パンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごまこめ じゅうごこくまい じゃがいも さとう あぶら こルクパン じゃがいも やさいコロッケ あぶらさとう こめ むぎ こんにゃく しゃがいも さとうあぶらごま ノンエッグマヨネーズ こめ むぎ ごま	しょうがたくあん たまねぎ キムチにんじん えのきたけねぎ キャペツきゅうり チングンサイ にんしん だいこん しいたけねぎ たまねぎ れんこん アスバラガス きゅうり キャペツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんしん たまねず ない こんしん たまねが しんしん たまねが しんしん たまねが しんしん たまねが トマト ツ コーン にんしん えのきたけ しょうがにらこまな もやし たまねぎ キャペツ チンゲンサイ きゅうり たまねぎ にんしん トマト パイン みかん もも カクテルゼリー たまねぎ えのきたけ しゅうし にんしん しょうが トマト コーン レモンかじゅう レタス こまつな にんじん	20.8 613 27.0 631 25.3 619 20.3 654 25.5 618 22.7 715 23.7 586 22.2	26.7 739 32.1 759 30.4 754 24.2 871 32.7 744 27.0 868 28.5 701 25.9	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない正面な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日のふるさとくまさんデーは、玉名地区です。南関町の「南関あげ」と搬工料理の「なすのひこすり」の総介です。給食だよりを見てください。 チリコンカンは、ひき肉・豆・トマトをとうからしのソースで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州の郷土料理です。 私だちの脳は、いろいろな刺激を受けながら発達しています。食べることもその一つです。だくさんの食べものにふれ、食べる体験をして脳に刺激を与えましょう。トマトの赤い色素はリコピンという成分で、がん予防に効果があると言われています。これから旬をむかえるトマトをしっかりと味わってください。 タコライスは、メキシコ料理のタコスをごはんに合うようにアレンジした沖縄料理です。タコライスのぐとサラダをのせて食べてください。		
20 21 22 23 26 27 28	火水木金月火水	+11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいだんごしょ いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこくご はん なんかんあげのみ そしる ちぐさやき・なすのひこすり ミルクパン チリコンカン やさ アスザラダ むぎごはん たぬきしる ぶた肉のキムチいため ゴマライスのく レタスとトマトのサラダ ちりめんごはん すましじる さばのしおこうじやき もやしのごますあえ	わかめ とうふししゃもフライ きゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんに (かつお) にんさい いわししょうがに とりささみ ぎゅうにゅう とうふ (にほし) あぶらさやき こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあけ こめみそ ぎゅうにゅう でいまあげ あぶらあげ (にぼし) ぶたにく あつあけ こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにく ちつかり ごたにく あつあけ こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあけ こめみそ ぎゅうにゅう だいす ひよこまめ	さとう ごま こめ むぎ さとう パンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい じゃがいも さとう あぶらさとう こめ むぎ こんにゃく しゃがいも さとう あぶら さとう こめ むぎ さとう こめ むぎ ごま うずまきふ あぶら さとう	しょうがたくあん たまねぎ キムチにんじん えのきたけねぎ キャペツ きゅうり チングンサイ にんしん だいこん しいたけねぎ たまねぎ れんこん アスバラガス きゅうり キャペツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ あきたけ にんじん たまねが ひっと たまねが しんしん たまなが ひっと たまなが しんしん きゅうり さいしん たき かり キャペツ コーン にんしん えるきたけ しょうがにらこまな もやし たまねぎ キャペッチンゲンサイ きゅうり たまねぎ にんじん ももカクテルゼリー たまねぎ えのきたけ しゅじにんじん しょうが トマト パイン みかん ももカクテルゼリー たまねぎ えのきたけ しめじ にんじん しょうが トマトコーン ひたんじん たまな たんじん もち カクテルゼリー	20.8 613 27.0 631 25.3 619 20.3 654 25.5 618 22.7 715 23.7 586 22.2	26.7 739 32.1 759 30.4 754 24.2 871 32.7 744 27.0 868 28.5 701 25.9	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷのです。今日は、かつおぶしとこんぷのだしです。 今日のふるさとくまさんテーは、玉名地区です。南関節の「蘭園あげ」と獅上料理の「なすのひこすり」の紹介です。給食だよりを見てください。 チリコンカンは、ひき肉・豆・トマトをとうがらしのソースで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州の郷土料理です。 私たちの聞は、いろいろな刺激を受けながら発達しています。食べることもその一つです。たくさんの食べものにふれ、食べる体験をして餡に刺激を与えましょう。トマトの赤い色素はリコビンという成分で、がん予防に効果があると言われています。これから旬をむかえるトマトをしっかりと味わってください。 タコライスは、メキシコ料理のタコスをごはんに合うようにアレンジした沖縄料理です。タコライスのぐとサラダをのせて食べてください。 ごはんにまぜてある小松菜には、カルシウム、食物せんい、ひんけつ予防の飲み、ビタミンでが多くふくまれています。と		
20 21 22 23 26 27 28	火 水 木 金 月 火 水 木	+11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいたんこじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこかんあげのみ そしる ちぐさやき・なすのひこすり ミルクパン チリコンカン やさ ブラダ むぎごはん たぬきじる ぶた肉のキムチいため ゴマみそマヨあえ むぎごはん ひき肉とトマトのカレーフルーツオレンジ むぎごはん あおさじる タコライスのぐ レタスとトマトのサラダ ちりめんごはん すましじる さばのしおこうじぐき もやしのごますあえ はちみつレモントースト	わかめ とうふししゃもフライ きゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんに (かつお) にしまい あぶらさいき こめみそ ぎゅうにゅう とうふ (にほい) あぶらさいき チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあけ こめみそ ぎゅうにゅう でいた まめ だいけ ひよこまめ ぎゅうにゅう とうふ あおさ ちくわ (かつお) (こんぶ) ぎゅうにく だいす チーズ ちりめん ぎゅうにゅう わかめ ちくわ とうふ (にぼし) さば ぎゅうにゅう	さとう ごま こめ むぎ さとう パンこ こめ むぎ さとう パンこ こめ むがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい じゅがいも さとう あぶら こんにゃく しゃがいもさとう あぶら こめ むぎ こんにゃく しゃがいも こめ むぎ ごとう こめ むぎ ごま うずまきふ あぶら さとう	しょうがたくあん たまねぎ キムチにんじん えのきたけねぎ キャベツ きゅうり チングンサイ にんじん だいこん しいたけねぎ チャベツ きゅうり キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうりきりぼしだいこん にんじん たまねぎ トマト ツコーン にんじん なっちたけ しょうがにらまねぎ にんじん なっち いっと まれまぎ にんじん トマトパイン みかん ももカクテルゼリー たまねぎ えのきたけ しゅう にんしん しょうが トマトカクテルゼリー たまねぎ えのきたけ しゃっち とっしたいん しゃっち しゃく カン・フェラス にんじん しょうが トマトカクテルゼリー たまねぎ えのきたけ しめじにんじん しょうが トマトコーン しき アインカ たまねぎ にんじん しょうが トマトコーン しき アインカ たまねぎ にんじん しょうが トマトコーン しき アインカ たまねぎ にんじん しょうが トマトコーシー・ファース なっち にんじん しょうが トマトコーン はらし チンゲンサイ たまねぎ にんじん コーン	20.8 613 27.0 631 25.3 619 20.3 654 25.5 618 22.7 715 23.7 586 22.2 615 23.5	26.7 739 32.1 759 30.4 754 24.2 871 32.7 744 27.0 8688 28.5 701 25.9 746 28.0	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「帰しごとのない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日は、かつおぶしとこんぷのだしです。 今日のふるさとくまさんテーは、玉名地区です。南関町の「南関あげ」と搬工料理の「なすのひこすり」の紹介です。給食だよりを見てください。 チリコンカンは、ひき肉・豊・トマトをとうからしのソースで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州の郷土料理です。 私たちの鰡は、いろいろな刺激を受けながら発達しています。食べることもその一つです。たくさんの食べものにふれ、食べる体験をして脳に刺激を与えましょう。 トマトの赤い色素はリコピンという成分で、がん予防に効果があると言われています。これから旬をむかえるトマトをしっかりと味わってください。 タコライスは、メキシコ料理のタコスをごはんに合うようにアレンジした沖縄料理です。タコライスのぐとサラダをのせて食べてください。 こはんにませてある小松菜には、カルシウム、食物せんい、ひんけつ予防の飲分、ピタミンでが多くふくまれています。とタミンでは、水に溶けたしやすいので注意です。はちみつは、すぐにエネルギーにかわって体に吸収されま		
20 21 22 23 26 27 28	火 水 木 金 月 火 水 木	+11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11 +11	キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ むぎごはん こんさいだんごしょ いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ ざっこくご はん なんかんあげのみ そしる ちぐさやき・なすのひこすり ミルクパン チリコンカン やさ アスザラダ むぎごはん たぬきしる ぶた肉のキムチいため ゴマライスのく レタスとトマトのサラダ ちりめんごはん すましじる さばのしおこうじやき もやしのごますあえ	わかめ とうふししゃもフライ きゅうにゅう とりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんに (かつお) にんさい いわししょうがに とりささみ ぎゅうにゅう とうふ (にほし) あぶらさやき こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあけ こめみそ ぎゅうにゅう でいまあげ あぶらあげ (にぼし) ぶたにく あつあけ こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにく ちつかり ごたにく あつあけ こめみそ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあけ こめみそ ぎゅうにゅう だいす ひよこまめ	さとう ごま こめ むぎ さとう パンこ こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま こめ じゅうごこくまい じゃがいも さとう あぶらさとう こめ むぎ こんにゃく しゃがいも さとう あぶら さとう こめ むぎ さとう こめ むぎ ごま うずまきふ あぶら さとう	しょうがたくあん たまねぎ キムチにんじん えのきたけねぎ キャペツ きゅうり チングンサイ にんしん だいこん しいたけねぎ たまねぎ れんこん アスバラガス きゅうり キャペツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ あきたけ にんじん たまねが ひっと たまねが しんしん たまなが ひっと たまなが しんしん きゅうり さいしん たき かり キャペツ コーン にんしん えるきたけ しょうがにらこまな もやし たまねぎ キャペッチンゲンサイ きゅうり たまねぎ にんじん ももカクテルゼリー たまねぎ えのきたけ しゅじにんじん しょうが トマト パイン みかん ももカクテルゼリー たまねぎ えのきたけ しめじ にんじん しょうが トマトコーン ひたんじん たまな たんじん もち カクテルゼリー	20.8 613 27.0 631 25.3 619 20.3 654 25.5 618 22.7 715 23.7 586 22.2 615 23.5	26.7 739 32.1 759 30.4 754 24.2 871 32.7 744 27.0 868 28.5 701 25.9 746 28.0	ら大切な食べものとして、豊作や豊漁をいのる行事に使われていたそうですよ。 松園焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もない状態であることから、「隠しごとのない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。 総食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日は、かつおぶしとこんぷのだしです。 今日のふるさとくまさんテーは、玉名地区です。南関節の「蘭園あげ」と獅上料理の「なすのひこすり」の紹介です。給食だよりを見てください。 チリコンカンは、ひき肉・豆・トマトをとうからしのソースで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州の郷土料理です。 私たちの聞は、いろいろな刺激を受けながら発達しています。食べることもその一つです。たくさんの食べものにふれ、食べる体験をして脳に刺激を与えましょう。トマトの赤い色素はリコビンという成分で、がん予防に効果があると言われています。これから旬をむかえるトマトをしっかりと味わってください。 タコライスは、メキシコ料理のタコスをごはんに合うようにアレンジした沖縄料理です。タコライスのぐとサラダをのせて食べてください。 ごはんにませてある小松菜には、カルシウム、食物せんい、ひんけつ予防の飲み、ビタミンでが多くふくまれています。こ		