



ひょう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー	ひとくちメモ
				きいろ	あか	みどり		
				ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをとのえる	たんぱくしつ	
1	水		いそに ぎよめんしる あじのり・ネーブル	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぎよめん とうふ あげ だいた	にんじん たまねぎ ねぎ えのき ごぼう たけのこ ひじき あじのり ネーブル	551 22.5	<b>手をあらおう</b>  洗い場所が多いと230 指の端 手洗いの 手拭
2	木		さかなのチーズフライ はくさいのみそしる せつぶんまめ	こめ あぶら さとう くるざとう	ぎゅうにゅう とり ベーコン あげ せつぶんまめ あじフライ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ わかめ はくさい えのき	658 27.8	
3	金		クリームスパゲティ だいたのファミリーサラダ りんごジャム	しよくパン スパゲティ バター あぶら さとう ポタージュ	ぎゅうにゅう とり ベーコン クリーム きなこ だいた あげ	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう きやべつ きゅうり コーン リンゴジャム	665 25.4	
6	月		めざし ふゆやさいのサラダ アーモンド	こめ むぎ あぶら さといも こんにやく アーモンド	ぎゅうにゅう めざし ふたにく あつあげ ハム	にんじん ごぼう ねぎ だいこん しょうが ブロッコリー カリフラワー	649 24.3	
7	火		あつあげのカレーそば たまごスープ りんごゼリー	しよくパン さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご あつあげ	にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ しいたけ リンゴかじゅう かんでん	617 25.1	
8	水		にくどうふ すのもの ちりめんふりかけ	こめ むぎ さとう しらたき あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しらす	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ しょうが わかめ きやべつ	618 23.8	
9	木		はくさいとりんごの サラダ ふくじんづけ	こめ じゃがいも あぶら ピーナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	にんじん たまねぎ はくさい リンゴ にんにく しょうが ふくじんづけ	714 24.2	
10	金		こもくうどん とうふサラダ	ミルクパン うどん さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり あげ かまぼこ とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ごぼう コーン わかめ きやべつ	622 24.0	
13	月		だいたとはくさいの サラダ すましじる	こめ むぎ さとう しらたき あぶら ごま	ぎゅうにゅう とり あげ しらす だいた かまぼこ とうふ	にんじん たまねぎ えのき こまつな しいたけ ねぎ はくさい だいこん わかめ	610 23.6	
14	火		はつぼうさい ぎょうざ みかん	こめ こパン さとう あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご いか ぎょうざ	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ しょうが チンゲンサイ みかん	614 27.9	
15	水		さばのみそに なやき かきたまじる	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう さば しらす あげ かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが こまつな えのき はくさい	710 28.0	
16	木		せりとだいこんの ナムル はるさめスープ	こめ さとう あぶら こんにやく はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とり かまぼこ しらす	にんじん たまねぎ ねぎ れんこん しいたけ しょうが もやし チンゲンサイ えのき だいこん せり	587 23.4	
17	金		さかなのとじゃがの ナッツあえ やさいのスープに マーシャルピーンズ	しよくパン さとう あぶら でんぶん じゃがいも カシューナッツ マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう ホキ ウィンナー	にんじん たまねぎ ピーマン はくさい しめじ	648 26.1	
20	月		みそおでん きやべつのごまあえ ふりかけ	こめ むぎ さとう さといも こんにやく ごま	ぎゅうにゅう とり ちぎりあげ あつあげ うずらのたまご	にんじん だいこん きやべつ もやし ふりかけ	638 24.6	
21	火		ビーフシチュー にんじんのゴマヨウサラダ こくとうナッツ	しよくパン じゃがいも バター あぶら ごま くるざとう アーモンド ピーナッツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ いりだいた	にんじん たまねぎ えのき にんにく コーン	689 24.7	
22	水		さかなのみぞれあえ はくさいのあまぎ こじる	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま さといも	ぎゅうにゅう ホキ あげ だいた しらす	にんじん だいこん えのき ねぎ はくさい	658 26.8	
23	木		さといものうまに ピーナッツあえ なっとう	こめ あぶら さとう こんにやく さといも ピーナッツ	ぎゅうにゅう とり さつまあげ こうやどうふ なっとう	にんじん れんこん ごぼう いんげん しめじ もやし ほうれんそう きやべつ	638 26.7	
24	金		カレーダイビーエン キャンディポテト いっしょくいりこ	パインパン あぶら さとう バター はるさめ さつまいも アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく いか いっしょくいりこ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし きやべつ しいたけ しょうが	612 23.7	
27	月		ばにくクロック こまつなごまあえ みそけんちんじる	こめ むぎ あぶら ばにくころっけ ごま こんにやく さといも	ぎゅうにゅう とり しらす ちくわ とうふ	にんじん こまつな もやし ねぎ ごぼう しょうが	657 28.5	
28	火		コーンシチュー ヨーグルト	まるパン あぶら バター じゃがいも こむぎこ ポタージュ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふハンバーグ チーズ いんげんまめ	にんじん たまねぎ コーン きやべつ しめじ	720 28.2	
29	水		あじのたじ(しょうなんち)	いわしのおかか れんこんのからし みそ ちよろけん だごじる	こめ むぎ さとう こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう とり あげ いわし おかか	にんじん はくさい だいこん ごぼう しいたけ れんこん きやべつ コーン	715 23.2

ばいきんはどこに多いかな?



**今月のひごまるデー「せり」が主役!**

春のななくさのひとつでもある『せり』。春りやいろどり、歯ざわり楽しむ春の味覚のひとつで熊本では江津湖の湧き氷を利用して栽培されています。

**あじのたびは**

城南(じょうなん)町馬肉をはじめ、名産品がたくさんあります。からしすみそは『からしれんこん』をアレンジしたものです。本場のからしれんこんはなみだが出るほどからしがきいています。



**1日はせつぶんです**

大豆は日本人の食生活に欠かせない大切な食材です。給食でもいろいろな形で積極的に出しています。ごはんのみそ汁という組み合わせは足りない栄養素を補い合い、理にかなったものとなっています。



**法目の成分とは?**

豆腐は大豆を絞った後、凝固剤を加えて固くし、水分を絞りあげたものです。すりつぶしたものを型に入れて固くし、水分を絞りあげたものです。

**豆腐の栄養**

コレステロールを下げ、腸活の働きを高める効果が期待されています。

天候などの都合により 材料および献立を変更することがあります。ご了承ください。