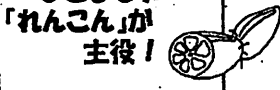




ひょう	しゅしょく	ぎょう	おかず	ざいりょう			エネルギー	ひとくちメモ
				きいろ	あか	みどり		
1	火	しょくパン	ビーフシチュー はくさいとリンゴのサラダ マーマレード	しょくパン ジャがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しめじ はくさい りんご マーマレード	645 23.4	<p>今月の ひごまるデー 「れんこん」が 主役!</p> <p>『れんこん』(蓮根) は ハスという植物の 地下茎です。</p> <p>日本には1300年以上も 前に中国から伝わりました。 穴があいているので「見通し」 が良い縁起物の食べ物と され、お正月料理には 欠かせません。</p> <p>給食のれんこんはすべて 市内天明地区で栽培され 前日に採られたものです。</p>
2	水	むぎごはん	さかなのかばやき あきのみかくじる ほうれんそうのひじきあえ	こめ むぎ さといも こんにゃく ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ だいず あげ にぼし	しょうが にんじん はくさい ごぼう しめじ ひじき ほうれんそう きゃべつ	631 24.3	
4	金	しょくパン	カレーうどん わかめサラダ	しょくパン うどん ジャがいも ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく わかめ きゃべつ コーン	568 21.2	
7	月	むぎごはん	さんまのしせんふうみ だいごんのナムル たまごスープ	こめ むぎ でんぶ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう さんま とりにく とうふ しらす	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいごん	697 27.4	
8	火	こめこパン	じゃがいものケチャップ コールスロー みかんゼリー	こめこパン ジャがいも マカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ きゅうり コーン みかんかじゅう かんてん	639 21.6	
10	木	あじのひ(うす)	おひめさんだんごじる だいずとこんにゃくの びりからいため あじつけのり	こめ さつまいも こんにゃく ごま さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく にぼし ぶたにく だいず さつまいも	にんじん だいごん ごぼう はくさい しいたけ ねぎ あじつけのり	633 22.5	
11	金	あげパン	かるちゃんサラダ やさいスープ	こッペパン ジャがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン うずら しらす チーズ	にんじん たまねぎ しめじ はくさい きゅうり きゃべつ	595 22.9	
14	月	むぎごはん	マーボとうふ パンサンスウ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぶ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ ハム	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ねぎ きゅうり きゃべつ	693 30.9	
15	火	こめこパン	タイピーエン じゃこまめサラダ	こめこパン はるさめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずら だいず しらす	にんじん たまねぎ はくさい しょうが ねぎ しいたけ きゃべつ	576 27.2	
16	水	ハヤシライス	コーンサラダ みかん	こめ むぎ ジャがいも ごま あぶら さとう バター ビーナッツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	にんじん たまねぎ トマトみず にんにく しょうが きゅうり きゃべつ コーン みかん	694 24.1	
17	木	きのこごはん	ぶたじる にまめ(うずらまめ) ごぶづけ	こめ さといも こんにゃく ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あげ ぶたにく あつあげ うずらまめ	しめじ しいたけ にんじん ごぼう だいごん ねぎ しょうが ごぶづけ	626 24.2	
18	金	しょくパン	さかなのケチャップあじ はくさいのクリームスープ リンゴジャム	しょくパン あぶら さとう ポタージュ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	たまねぎ ビーマン はくさい にんじん チンゲンサイ りんごジャム	583 27.8	
21	月	ピピンバ	わかめスープ リンゴゼリー	こめ むぎ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ とうふ	しいたけ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう かしら にんじん たまねぎ えのき わかめ りんご	632 21.3	
22	火	しょくパン	きのこスパゲティ ツナサラダ こくとうナッツ	しょくパン スパゲティ バター ごま ごまあぶら くるごとう ビーナッツ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ ツナ いらだいず	たまねぎ にんじん えのき しめじ しいたけ きゃべつ ほうれんそう コーン わかめ	620 27.2	
24	木	ごはん	みそおでん ほうれんそうとしめじの ビーナッツあえ なっとう	ごはん さといも こんにゃく さとう ビーナッツ	ぎゅうにゅう とりにく うずら ちくわ あつあげ なっとう	にんじん だいごん こんぶ ほうれんそう きゃべつ しめじ	689 27.9	
25	金	しょくパン	にくだんごスープ ヨーグルトマヨサラダ ソフトチーズ	しょくパン はるさめ さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう ミートボール だいず ヨーグルト チーズ	はくさい しいたけ にんじん しょうが ねぎ きゅうり コーン	564 23.7	
28	月	たかなめし	ゴマネズあえ ごじる	こめ むぎ ごま ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう しらす だいず あつあげ ツナ	たかなづけ にんじん ごぼう はくさい ねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり	605 23.7	
29	火	ミルクパン	にくみそビーフン だいがくいも	ミルクパン ビーフン さつまいも ごま みずあめ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし しいたけ	635 21.5	
30	水	むぎごはん	ひごまるデー(れんこん) マーボれんこん きびなごゴマフライ ワンタンスープ	こめ むぎ ワンタン さとう でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたにく キピナゴゴマフライ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし れんこん ねぎ しょうが にんにく	639 27.2	

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。
給食の目標 ☆ しょうぶな からだを つくろう ☆



**あじのたび は
熊本・植木**



寒く ないました

お世をやっつける

くだものや色の濃い野菜を
たっぷりとりましょう。

