



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日											
旬の魚・野菜・果物 たい わかめ はるキャベツ レタス さやえんどう カラマンダリン たけのこ パセリ		佐賀県の味めぐり 「だぶ」は、唐津市でお祝いなどの時に、集落の人が共同で作ってきた郷土料理です。一度にたくさん作る汁物で、煮崩れしやすい材料は使わず、水を多く入れて「ざぶざぶ」作ることから、「だぶ」と呼ばれるようになりました。また、佐賀県北西部の港町である呼子という地域では、海の幸がよく獲れます。特に、いろいろな種類の「いか」が年中水揚げされます。天日干しの「いか」は、四季を通じた呼子の風景となっています。						9日 きりぼしだいごんのちゅうかサラダ ごはん ぶたにくのみそいため エネルギーたんぱく質 小631kcal27.4g 中790kcal33.0g		ぎゅうにゅうみそあげとうふぶたにく こめでんぶん はるさめ たまねぎしいたけ ピーマンにんじん キャベツ きりぼしだいごん									
12日 チーズ ホキのフルーツソース コーンピラフ やさいたつぷりスープ エネルギーたんぱく質 小651kcal29.0g 中818kcal36.3g		ぎゅうにゅうぶたにくチーズ こめあぶら いんげんまめ でんぶん さとう コーン たまねぎ にんじん パセリ セロリ レタス グリーンピース		13日 かいそうサラダ パン ポークビーンズ きよみタンゴール エネルギーたんぱく質 小671kcal28.5g 中835kcal35.2g		ぎゅうにゅうベーコン だいず ぶたにく パン あぶら くるざとう じゃがいも こめあぶら たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり トマトピューレー きよみタンゴール		14日 旬…ひじきのいために ひじきのいために ごはん にくじゃが エネルギーたんぱく質 小634kcal23.4g 中843kcal31.8g		ぎゅうにゅうぎゅうにく なっとう ひじき あげとうふ こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも にんじん えだまめ たまねぎ さやいんげん		15日 かぼちゃとにぼしのあげ ごはん とうふのこもくあんかけ エネルギーたんぱく質 小601kcal24.3g 中761kcal29.5g		ぎゅうにゅうとうふ ぶたにく にぼし こめ あぶら さとう でんぶん にんじん たまねぎ もやし しょうが たけのこ チンゲンサイ かぼちゃ		16日 さわらのアーモンドあげ いそあえ ごこまいいりごはん さんさいうどん エネルギーたんぱく質 小614kcal26.8g 中774kcal33.3g		ぎゅうにゅうたまご とりにく のり こめ はだかむぎ もちむぎ くろまい あかまい みどりまい キャベツ にんじん しめじ たけのこ ぜんまい ほうれんそう	
19日 きりぼしだいごんのうまに もちむぎごはん ちゅうかどんぶり(ぐ) エネルギーたんぱく質 小598kcal26.1g 中768kcal32.8g		ぎゅうにゅうぶたにくあげ こめ じゃがいも もちむぎ でんぶん さとう あぶら しょうが ねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ たけのこ きりぼしだいごん		20日 イタリアンサラダ チーズパン ミートスパゲティ エネルギーたんぱく質 小657kcal27.7g 中817kcal33.1g		ぎゅうにゅうチーズ ぶたにく だいず ぎゅうにく パン あぶら さとう スパゲティ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム グリーンピース		21日 味めぐり…佐賀県 いかのてんぷら さんしよくあえ ごはん だぶ エネルギーたんぱく質 小583kcal25.1g 中751kcal31.9g		ぎゅうにゅうとりにく たまご ほうてん いか こめ さとう こんにやく さといも もちむぎ れんこん きょうねぎ にんじん ごぼう しいたけ しょうが キャベツ		22日 どれだて感謝の日…春キャベツのボトフ ドレッシングサラダ ごはん はるキャベツのボトフ エネルギーたんぱく質 小580kcal20.1g 中752kcal23.5g		ぎゅうにゅうとりにく ポークウインナー こめ じゃがいも あぶら さとう たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ こまつな きゅうり		23日 行事食…入学・進級お祝い(松山県) わかどりのからあげ キャベツのおひたし まつやまずし すましじる エネルギーたんぱく質 小609kcal25.6g 中773kcal31.5g		ぎゅうにゅうとりにく わかめ とうふ こめ さとう でんぶん あぶら たけのこ ごぼう にんじん しいたけ ねぎ しめじ さやいんげん	
26日 ひじきサラダ もちむぎごはん カレー(ルウ) エネルギーたんぱく質 小655kcal23.0g 中846kcal28.4g		ぎゅうにゅうとりにく ぶたにく ひじき こめ さとう もちむぎ くるざとう あぶら じゃがいも にんにく グリーンピース にんじん たまねぎ こまつな キャベツ えだまめ		27日 カラマンダリン ホキのチリソース ごはん ちゅうかスープ エネルギーたんぱく質 小634kcal22.6g 中801kcal27.7g		ぎゅうにゅうとりにく ぶたにく ホキ こめ はるさめ じゃがいも ごまあぶら でんぶん さとう あぶら にんじん もやし ねぎ たまねぎ たけのこ エリンギ カラマンダリン		28日 のりのつくねあげ だいごんのすもの ごはん はるキャベツのみそしる エネルギーたんぱく質 小644kcal22.8g 中818kcal27.8g		ぎゅうにゅうみそ だいず たまご すりみ ぶたにく のりのつくだに こめ あぶら さといも ごま もちむぎ さとう ねぎ きゅうり えのきたけ だいごん キャベツ きくらげ たまねぎ にんじん		29日 しょうわひ 昭和の日		30日 コーンサラダ こめコバン クリームシチュー オムレツ エネルギーたんぱく質 小654kcal30.4g 中817kcal38.2g		ぎゅうにゅうとりにく とうにゅう たまご こめコバン あぶら じゃがいも でんぶん さとう たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんじん コーン キャベツ きゅうり			