

月	火	水	木	金																											
1	2	3	4	5																											
<p>△ 牛乳 832kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>つくねのソース焼き</p> <p>△ キャベツ入りつくね</p> <p>○ 砂糖 みりん</p> <p>とんかつソース ウスター</p> <p>紅くろい大根サラダ</p> <p>□ 大根 18 □ 紅くろい 24</p> <p>□ ブロッコリー 12 △ ツナ 6</p> <p>○ 砂糖 酢 塩</p> <p>うすくち、こしょう マヨネーズ</p> <p>★野菜たっぷりほうとう</p> <p>○ うどん 36 △ 鶏肉 24</p> <p>□ 人参 6 △ 油揚げ</p> <p>□ 白菜 24 □ ねぎ 6</p> <p>□ かぼちゃ 24 ○ さつまいも 12</p> <p>酒 みりん</p> <p>みそ ○ 片栗粉</p> <p>だし こいくち</p>	<p>△ 牛乳 799kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>△ 豆腐 120 △ 豚ひき肉 24</p> <p>□ しょうが 0.6 □ にんにく 0.12</p> <p>□ 玉ねぎ 48 □ たけのこ 12</p> <p>□ しいたけ 0.72 酒</p> <p>□ ニラ 8.4 ○ 片栗粉</p> <p>○ 砂糖 赤みそ</p> <p>こいくち トウバンジャン</p> <p>△ かぼちゃひき肉フライ</p> <p>○ 揚げ油</p> <p>三色ナムル</p> <p>□ もやし 36 □ 人参 6</p> <p>□ きゅうり 24 ○ ごま 0.48</p> <p>○ ごま油</p> <p>酢、塩 こいくち</p>	<p>△ 牛乳 665kcal</p> <p>牛肉とごぼうのちらし寿司</p> <p>○ 米 ○ 砂糖</p> <p>△ 牛肉 30 □ 人参 6</p> <p>□ いんげん 12 □ ごぼう 30</p> <p>□ しょうが 1.2 ○ ごま 2.4</p> <p>○ 砂糖 酒</p> <p>酢、塩 こいくち</p> <p>わかめのずまし汁</p> <p>△ わかめ 1.2 ○ 手まり麩 1.8</p> <p>□ えのきたけ 8.4 みりん</p> <p>うすくち だし</p> <p>○ おひなさまゼリー</p> 	<p>△ 牛乳 689kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>★白菜のクリーム煮</p> <p>△ 豚肉 24 □ 白菜 90</p> <p>□ 玉ねぎ 24 □ 人参 14.4</p> <p>□ しめじ 8.4 △ 牛乳 24</p> <p>○ 米油 コンソメ</p> <p>クリームシチュー こしょう</p> <p>△ ポロニアハム</p> <p>ツナサラダ</p> <p>△ ツナ 12 □ あじみ菜 12</p> <p>□ キャベツ 36 ○ 米油</p> <p>○ 砂糖</p> <p>塩 こしょう</p> <p>酢 カレー粉</p>	<p>△ 牛乳 701kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>★鯖のから揚げニラ香味ダレ</p> <p>△ さわら ○ 片栗粉</p> <p>○ 砂糖 □ にんにく 0.24</p> <p>□ しょうが 0.24 □ ニラ 1.56</p> <p>□ 長ネギ 0.96 ○ ごま油</p> <p>○ ごま 0.36 こいくち、酢</p> <p>○ 片栗粉</p> <p>白菜とほうれん草のごま和え</p> <p>□ ほうれん草 30 □ 白菜 36</p> <p>○ 砂糖 ○ ごま 1.2</p> <p>こいくち</p> <p>じゃが芋と油揚げのみそ汁</p> <p>○ じゃがいも 48 △ 油揚げ 6</p> <p>□ 大根 18 □ 人参 6</p> <p>□ ねぎ 6 □ えのきたけ 6</p> <p>みそ だし</p>	8	9	10	11	12	<p>△ 牛乳 609kcal</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>○ 米 ○ 押麦</p> <p>△ 豚肉 24 酒 塩</p> <p>□ キムチ 36 ○ ごま油</p> <p>□ 玉ねぎ 30 中華だし</p> <p>こしょう こいくち</p> <p>ワンダンスープ</p> <p>△ ワンタン 18 □ 人参 8.4</p> <p>□ もやし 9.6 □ こまつな 6</p> <p>中華だし こしょう、うすくち</p>	<p>△ 牛乳 698kcal</p> <p>親子丼</p> <p>○ 米 △ 鶏肉 30</p> <p>□ 玉ねぎ 120 □ 人参 12</p> <p>△ かまぼこ 12 □ ねぎ 12</p> <p>△ 卵 36 酒</p> <p>みりん ○ 砂糖</p> <p>○ 片栗粉 うすくち</p> <p>こいくち だし</p> <p>菜の花と白菜のおかか和え</p> <p>□ ほうれん草 12 □ 菜の花 12</p> <p>□ 白菜 36 △ かつお節 0.96</p> <p>○ 砂糖 こいくち</p> <p>いちご 2個</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 897kcal</p> <p>カツカレーライス</p> <p>○ 米 △ 豚肉 30</p> <p>□ 玉ねぎ 90 ○ じゃがいも 60</p> <p>□ 人参 14.4 ワイン 2.4</p> <p>□ にんにく 0.24 こいくち</p> <p>カレールーウ こしょう</p> <p>ウスター コンソメ</p> <p>カレー粉</p> <p>△ とんかつ</p> <p>○ 揚げ油</p> <p>3年生は、明日から入試ですね。 全員合格を願って「カツカレー」です。</p> <p>キャベツのレモン和え</p> <p>□ キャベツ 48 □ 人参 6</p> <p>酢 ○ 砂糖</p> <p>レモン果汁 塩</p>	<p>△ 牛乳 777kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ひじきのり</p> <p>とふの粉の煮物</p> <p>△ とふの粉 18 △ 鶏肉 18</p> <p>□ 白菜 60 □ 大根 30</p> <p>□ 人参 12 □ ねぎ 6</p> <p>△ 油揚げ 6 酒、だし</p> <p>○ 砂糖 こいくち</p> <p>みりん</p> <p>△ 肉だんご 2個</p> <p>たくあんあえ</p> <p>□ キャベツ 42 □ こまつな 6</p> <p>□ 刻みたくあん 8.4 ○ ごま 0.48</p> <p>△ 塩昆布 1.2 △ かつお節 0.6</p> <p>うすくち</p>	<p>△ 牛乳 911kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>★大豆と揚げ鶏の甘辛煮</p> <p>△ とり肉 60 ○ 片栗粉</p> <p>○ 砂糖 □ 揚げ油</p> <p>□ しょうが 0.24 みりん</p> <p>△ 大豆 21.6 ○ 砂糖</p> <p>酒 みりん</p> <p>こいくち こいくち</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>○ マカロニ 9.6 □ ブロッコリー 24</p> <p>△ ロースハム 9.6 ○ 砂糖</p> <p>酢 塩</p> <p>こしょう マヨネーズ</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>□ 白菜 36 □ もやし 6</p> <p>□ 人参 12 □ ねぎ 6</p> <p>□ しめじ 6 だし</p> <p>みそ</p>	15	16	17	18	19	<p>△ 牛乳 897kcal</p> <p>○ 食パン</p> <p>スライスチーズ</p> <p>みそラーメン</p> <p>○ 中華めん △ 豚肉 24</p> <p>□ もやし 30 □ コーン 8.4</p> <p>□ キャベツ 30 □ ねぎ 6</p> <p>みりん ○ ごま油</p> <p>□ にんにく 0.24 □ しょうが 0.36</p> <p>中華だし こしょう</p> <p>みそ トウバンジャン</p> <p>△ ササミカツ</p> <p>○ 揚げ油 6</p>	<p>△ 牛乳 744kcal</p> <p>★高菜チャーハン</p> <p>○ 米 △ 豚ひき肉 24</p> <p>□ 長ネギ 12 □ 人参 9.6</p> <p>□ しょうが 0.36 □ 高菜漬け 30</p> <p>○ ごま油 こいくち</p> <p>肉団子と野菜のスープ</p> <p>△ つくね 30 □ 人参 12</p> <p>□ もやし 18 □ ちんげんさい 18</p> <p>○ 春雨 3.6 こしょう</p> <p>中華だし うすくち</p> <p>○ 卒業お祝いケーキ</p>	<p>卒業式</p> 	<p>△ 牛乳 682kcal</p> <p>○ 菜飯</p> <p>鶏肉とじゃが芋の煮物</p> <p>△ 鶏肉 36 ○ じゃがいも 96</p> <p>○ こんにやく 24 □ 玉ねぎ 72</p> <p>□ 人参 12 □ いんげん 12</p> <p>○ 砂糖 酒</p> <p>みりん こいくち</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>□ きゅうり 30 △ わかめ 1.8</p> <p>△ ちりめんじゃこ 2.4 ○ 砂糖</p> <p>こいくち 酢</p> <p>テコポン</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 762kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>八宝菜</p> <p>△ 豚肉 36 △ イカ 18</p> <p>□ もやし 24 □ ねぎ 12</p> <p>□ 人参 12 □ 白菜 102</p> <p>□ 玉ねぎ 36 □ たけのこ 18</p> <p>□ しいたけ 1.2 さけ、こしょう</p> <p>○ 片栗粉 こいくち</p> <p>○ ごま油 中華だし</p> <p>△ 春巻き</p> <p>○ 揚げ油</p> <p>糸かまぼこの中華サラダ</p> <p>△ 糸かまぼこ 12 □ キャベツ 30</p> <p>□ 小松菜、 □ 人参 6</p> <p>○ 砂糖 ○ ごま油</p> <p>こいくち 酢</p>	22	23	<p>・・・こんだてのなかから・・・</p> <p>★印のメニューは、給食だよりも書きましたが、中貴志小学校6年生が考えたメニューです。</p> <p>1日・・・「野菜たっぷりほうとう」 4日・・・「白菜のクリーム煮」</p> <p>5日・・・「鯖のからあげニラ香味ダレ」 12日・・・「大豆と揚げ鶏の甘辛煮」</p> <p>16日・・・「高菜チャーハン」</p> <p>○東貴志小学校の給食委員会で給食のリクエストアンケートをとってくれました。</p> <p>1年「わかめごはん」 2年「ラーメン」 3年 4年「黒毛和牛」</p> <p>5年「いちご」 6年「味噌ラーメン」でした。</p> <p>6年生のリクエスト「味噌ラーメン」を3月15日に作ります。お楽しみに！</p>			<p>△ 牛乳 724kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>てい焼きハンバーグ</p> <p>○ 砂糖</p> <p>みりん、こいくち ○ 片栗粉</p> <p>大根ツナサラダ</p> <p>□ 大根 60 □ きゅうり 9.6</p> <p>△ ツナ 12 ○ 砂糖</p> <p>○ ごま油 酢、塩</p> <p>うすくち こしょう</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>□ 玉ねぎ 24 □ ねぎ 6</p> <p>△ 豆腐 36 △ 油揚げ 6</p> <p>だし みそ</p>	<p>△ 牛乳 826kcal</p> <p>ハヤシライス</p> <p>○ 米 △ 牛肉 12</p> <p>△ 豚肉 18 □ 玉ねぎ 120</p> <p>□ 人参 24 ケチャップ</p> <p>ハヤシルウ こしょう</p> <p>ウスター コンソメ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□ みかん 24 □ もも 18</p> <p>□ パイン 24 ナタデココ 24</p> <p>寒天 24</p>
8	9	10	11	12																											
<p>△ 牛乳 609kcal</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>○ 米 ○ 押麦</p> <p>△ 豚肉 24 酒 塩</p> <p>□ キムチ 36 ○ ごま油</p> <p>□ 玉ねぎ 30 中華だし</p> <p>こしょう こいくち</p> <p>ワンダンスープ</p> <p>△ ワンタン 18 □ 人参 8.4</p> <p>□ もやし 9.6 □ こまつな 6</p> <p>中華だし こしょう、うすくち</p>	<p>△ 牛乳 698kcal</p> <p>親子丼</p> <p>○ 米 △ 鶏肉 30</p> <p>□ 玉ねぎ 120 □ 人参 12</p> <p>△ かまぼこ 12 □ ねぎ 12</p> <p>△ 卵 36 酒</p> <p>みりん ○ 砂糖</p> <p>○ 片栗粉 うすくち</p> <p>こいくち だし</p> <p>菜の花と白菜のおかか和え</p> <p>□ ほうれん草 12 □ 菜の花 12</p> <p>□ 白菜 36 △ かつお節 0.96</p> <p>○ 砂糖 こいくち</p> <p>いちご 2個</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 897kcal</p> <p>カツカレーライス</p> <p>○ 米 △ 豚肉 30</p> <p>□ 玉ねぎ 90 ○ じゃがいも 60</p> <p>□ 人参 14.4 ワイン 2.4</p> <p>□ にんにく 0.24 こいくち</p> <p>カレールーウ こしょう</p> <p>ウスター コンソメ</p> <p>カレー粉</p> <p>△ とんかつ</p> <p>○ 揚げ油</p> <p>3年生は、明日から入試ですね。 全員合格を願って「カツカレー」です。</p> <p>キャベツのレモン和え</p> <p>□ キャベツ 48 □ 人参 6</p> <p>酢 ○ 砂糖</p> <p>レモン果汁 塩</p>	<p>△ 牛乳 777kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ひじきのり</p> <p>とふの粉の煮物</p> <p>△ とふの粉 18 △ 鶏肉 18</p> <p>□ 白菜 60 □ 大根 30</p> <p>□ 人参 12 □ ねぎ 6</p> <p>△ 油揚げ 6 酒、だし</p> <p>○ 砂糖 こいくち</p> <p>みりん</p> <p>△ 肉だんご 2個</p> <p>たくあんあえ</p> <p>□ キャベツ 42 □ こまつな 6</p> <p>□ 刻みたくあん 8.4 ○ ごま 0.48</p> <p>△ 塩昆布 1.2 △ かつお節 0.6</p> <p>うすくち</p>	<p>△ 牛乳 911kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>★大豆と揚げ鶏の甘辛煮</p> <p>△ とり肉 60 ○ 片栗粉</p> <p>○ 砂糖 □ 揚げ油</p> <p>□ しょうが 0.24 みりん</p> <p>△ 大豆 21.6 ○ 砂糖</p> <p>酒 みりん</p> <p>こいくち こいくち</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>○ マカロニ 9.6 □ ブロッコリー 24</p> <p>△ ロースハム 9.6 ○ 砂糖</p> <p>酢 塩</p> <p>こしょう マヨネーズ</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>□ 白菜 36 □ もやし 6</p> <p>□ 人参 12 □ ねぎ 6</p> <p>□ しめじ 6 だし</p> <p>みそ</p>	15	16	17	18	19	<p>△ 牛乳 897kcal</p> <p>○ 食パン</p> <p>スライスチーズ</p> <p>みそラーメン</p> <p>○ 中華めん △ 豚肉 24</p> <p>□ もやし 30 □ コーン 8.4</p> <p>□ キャベツ 30 □ ねぎ 6</p> <p>みりん ○ ごま油</p> <p>□ にんにく 0.24 □ しょうが 0.36</p> <p>中華だし こしょう</p> <p>みそ トウバンジャン</p> <p>△ ササミカツ</p> <p>○ 揚げ油 6</p>	<p>△ 牛乳 744kcal</p> <p>★高菜チャーハン</p> <p>○ 米 △ 豚ひき肉 24</p> <p>□ 長ネギ 12 □ 人参 9.6</p> <p>□ しょうが 0.36 □ 高菜漬け 30</p> <p>○ ごま油 こいくち</p> <p>肉団子と野菜のスープ</p> <p>△ つくね 30 □ 人参 12</p> <p>□ もやし 18 □ ちんげんさい 18</p> <p>○ 春雨 3.6 こしょう</p> <p>中華だし うすくち</p> <p>○ 卒業お祝いケーキ</p>	<p>卒業式</p> 	<p>△ 牛乳 682kcal</p> <p>○ 菜飯</p> <p>鶏肉とじゃが芋の煮物</p> <p>△ 鶏肉 36 ○ じゃがいも 96</p> <p>○ こんにやく 24 □ 玉ねぎ 72</p> <p>□ 人参 12 □ いんげん 12</p> <p>○ 砂糖 酒</p> <p>みりん こいくち</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>□ きゅうり 30 △ わかめ 1.8</p> <p>△ ちりめんじゃこ 2.4 ○ 砂糖</p> <p>こいくち 酢</p> <p>テコポン</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 762kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>八宝菜</p> <p>△ 豚肉 36 △ イカ 18</p> <p>□ もやし 24 □ ねぎ 12</p> <p>□ 人参 12 □ 白菜 102</p> <p>□ 玉ねぎ 36 □ たけのこ 18</p> <p>□ しいたけ 1.2 さけ、こしょう</p> <p>○ 片栗粉 こいくち</p> <p>○ ごま油 中華だし</p> <p>△ 春巻き</p> <p>○ 揚げ油</p> <p>糸かまぼこの中華サラダ</p> <p>△ 糸かまぼこ 12 □ キャベツ 30</p> <p>□ 小松菜、 □ 人参 6</p> <p>○ 砂糖 ○ ごま油</p> <p>こいくち 酢</p>	22	23	<p>・・・こんだてのなかから・・・</p> <p>★印のメニューは、給食だよりも書きましたが、中貴志小学校6年生が考えたメニューです。</p> <p>1日・・・「野菜たっぷりほうとう」 4日・・・「白菜のクリーム煮」</p> <p>5日・・・「鯖のからあげニラ香味ダレ」 12日・・・「大豆と揚げ鶏の甘辛煮」</p> <p>16日・・・「高菜チャーハン」</p> <p>○東貴志小学校の給食委員会で給食のリクエストアンケートをとってくれました。</p> <p>1年「わかめごはん」 2年「ラーメン」 3年 4年「黒毛和牛」</p> <p>5年「いちご」 6年「味噌ラーメン」でした。</p> <p>6年生のリクエスト「味噌ラーメン」を3月15日に作ります。お楽しみに！</p>			<p>△ 牛乳 724kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>てい焼きハンバーグ</p> <p>○ 砂糖</p> <p>みりん、こいくち ○ 片栗粉</p> <p>大根ツナサラダ</p> <p>□ 大根 60 □ きゅうり 9.6</p> <p>△ ツナ 12 ○ 砂糖</p> <p>○ ごま油 酢、塩</p> <p>うすくち こしょう</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>□ 玉ねぎ 24 □ ねぎ 6</p> <p>△ 豆腐 36 △ 油揚げ 6</p> <p>だし みそ</p>	<p>△ 牛乳 826kcal</p> <p>ハヤシライス</p> <p>○ 米 △ 牛肉 12</p> <p>△ 豚肉 18 □ 玉ねぎ 120</p> <p>□ 人参 24 ケチャップ</p> <p>ハヤシルウ こしょう</p> <p>ウスター コンソメ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□ みかん 24 □ もも 18</p> <p>□ パイン 24 ナタデココ 24</p> <p>寒天 24</p>										
15	16	17	18	19																											
<p>△ 牛乳 897kcal</p> <p>○ 食パン</p> <p>スライスチーズ</p> <p>みそラーメン</p> <p>○ 中華めん △ 豚肉 24</p> <p>□ もやし 30 □ コーン 8.4</p> <p>□ キャベツ 30 □ ねぎ 6</p> <p>みりん ○ ごま油</p> <p>□ にんにく 0.24 □ しょうが 0.36</p> <p>中華だし こしょう</p> <p>みそ トウバンジャン</p> <p>△ ササミカツ</p> <p>○ 揚げ油 6</p>	<p>△ 牛乳 744kcal</p> <p>★高菜チャーハン</p> <p>○ 米 △ 豚ひき肉 24</p> <p>□ 長ネギ 12 □ 人参 9.6</p> <p>□ しょうが 0.36 □ 高菜漬け 30</p> <p>○ ごま油 こいくち</p> <p>肉団子と野菜のスープ</p> <p>△ つくね 30 □ 人参 12</p> <p>□ もやし 18 □ ちんげんさい 18</p> <p>○ 春雨 3.6 こしょう</p> <p>中華だし うすくち</p> <p>○ 卒業お祝いケーキ</p>	<p>卒業式</p> 	<p>△ 牛乳 682kcal</p> <p>○ 菜飯</p> <p>鶏肉とじゃが芋の煮物</p> <p>△ 鶏肉 36 ○ じゃがいも 96</p> <p>○ こんにやく 24 □ 玉ねぎ 72</p> <p>□ 人参 12 □ いんげん 12</p> <p>○ 砂糖 酒</p> <p>みりん こいくち</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>□ きゅうり 30 △ わかめ 1.8</p> <p>△ ちりめんじゃこ 2.4 ○ 砂糖</p> <p>こいくち 酢</p> <p>テコポン</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 762kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>八宝菜</p> <p>△ 豚肉 36 △ イカ 18</p> <p>□ もやし 24 □ ねぎ 12</p> <p>□ 人参 12 □ 白菜 102</p> <p>□ 玉ねぎ 36 □ たけのこ 18</p> <p>□ しいたけ 1.2 さけ、こしょう</p> <p>○ 片栗粉 こいくち</p> <p>○ ごま油 中華だし</p> <p>△ 春巻き</p> <p>○ 揚げ油</p> <p>糸かまぼこの中華サラダ</p> <p>△ 糸かまぼこ 12 □ キャベツ 30</p> <p>□ 小松菜、 □ 人参 6</p> <p>○ 砂糖 ○ ごま油</p> <p>こいくち 酢</p>	22	23	<p>・・・こんだてのなかから・・・</p> <p>★印のメニューは、給食だよりも書きましたが、中貴志小学校6年生が考えたメニューです。</p> <p>1日・・・「野菜たっぷりほうとう」 4日・・・「白菜のクリーム煮」</p> <p>5日・・・「鯖のからあげニラ香味ダレ」 12日・・・「大豆と揚げ鶏の甘辛煮」</p> <p>16日・・・「高菜チャーハン」</p> <p>○東貴志小学校の給食委員会で給食のリクエストアンケートをとってくれました。</p> <p>1年「わかめごはん」 2年「ラーメン」 3年 4年「黒毛和牛」</p> <p>5年「いちご」 6年「味噌ラーメン」でした。</p> <p>6年生のリクエスト「味噌ラーメン」を3月15日に作ります。お楽しみに！</p>			<p>△ 牛乳 724kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>てい焼きハンバーグ</p> <p>○ 砂糖</p> <p>みりん、こいくち ○ 片栗粉</p> <p>大根ツナサラダ</p> <p>□ 大根 60 □ きゅうり 9.6</p> <p>△ ツナ 12 ○ 砂糖</p> <p>○ ごま油 酢、塩</p> <p>うすくち こしょう</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>□ 玉ねぎ 24 □ ねぎ 6</p> <p>△ 豆腐 36 △ 油揚げ 6</p> <p>だし みそ</p>	<p>△ 牛乳 826kcal</p> <p>ハヤシライス</p> <p>○ 米 △ 牛肉 12</p> <p>△ 豚肉 18 □ 玉ねぎ 120</p> <p>□ 人参 24 ケチャップ</p> <p>ハヤシルウ こしょう</p> <p>ウスター コンソメ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□ みかん 24 □ もも 18</p> <p>□ パイン 24 ナタデココ 24</p> <p>寒天 24</p>																				
22	23	<p>・・・こんだてのなかから・・・</p> <p>★印のメニューは、給食だよりも書きましたが、中貴志小学校6年生が考えたメニューです。</p> <p>1日・・・「野菜たっぷりほうとう」 4日・・・「白菜のクリーム煮」</p> <p>5日・・・「鯖のからあげニラ香味ダレ」 12日・・・「大豆と揚げ鶏の甘辛煮」</p> <p>16日・・・「高菜チャーハン」</p> <p>○東貴志小学校の給食委員会で給食のリクエストアンケートをとってくれました。</p> <p>1年「わかめごはん」 2年「ラーメン」 3年 4年「黒毛和牛」</p> <p>5年「いちご」 6年「味噌ラーメン」でした。</p> <p>6年生のリクエスト「味噌ラーメン」を3月15日に作ります。お楽しみに！</p>																													
<p>△ 牛乳 724kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>てい焼きハンバーグ</p> <p>○ 砂糖</p> <p>みりん、こいくち ○ 片栗粉</p> <p>大根ツナサラダ</p> <p>□ 大根 60 □ きゅうり 9.6</p> <p>△ ツナ 12 ○ 砂糖</p> <p>○ ごま油 酢、塩</p> <p>うすくち こしょう</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>□ 玉ねぎ 24 □ ねぎ 6</p> <p>△ 豆腐 36 △ 油揚げ 6</p> <p>だし みそ</p>	<p>△ 牛乳 826kcal</p> <p>ハヤシライス</p> <p>○ 米 △ 牛肉 12</p> <p>△ 豚肉 18 □ 玉ねぎ 120</p> <p>□ 人参 24 ケチャップ</p> <p>ハヤシルウ こしょう</p> <p>ウスター コンソメ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□ みかん 24 □ もも 18</p> <p>□ パイン 24 ナタデココ 24</p> <p>寒天 24</p>																														

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょうひん 食品 グループ	○・・・おもにエネルギーのもとになる食品	△・・・おもに体をつくるもとになる食品	□・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)
	ビタミン	無機質	