

こんだてのなかから(24日)
 ジューシーハンバーガー
 & やさいシチュー
 まるすしょうがっこうとひがしきしょうがっこうの6ねんせいが、がいこくのじゅぎょうでかながえてくれたメニューです。さんちにもこだわり、タレにはたまねぎを、サラダにはレタスがつかわれています。シチューには、かぼちゃやブロッコリーがつかわれています。
 Enjoy your meal! (めしあがれ!)

火 9	水 10	木 11	金 12	
△ 牛乳 649kcal ○ ごはん △ にくしゅうまい 2こ ちゅうかふうツナポテト ○ じゃがいも 24 □ キャベツ 10 □ きゅうり 6 □ えだまめ 2 △ ツナ 9 ○ さとう 1.19 ○ ごまあぶら 0.48 ○ ごま 0.48 うすくち す ★ げんきもりもりぶたばらはくさい △ ぶたにく 30 さけ 3.75 □ オレンジはくさい 85 □ ながねぎ 20 □ たまねぎ 30 ○ ごまあぶら 0.67 □ しょうが 1.25 ○ さとう 2.8 みりん 1.12 す ○ かたくりこ 1.2 こしょう こいくち みそ	△ 牛乳 562kcal ○ ごはん つくのソースやき △ キャベツいりつくね みりん 1.1 ○ さとう 2.3 ウスターソース とんかつソース いとかまほこのサラダ △ いとかまほこ 10 □ キャベツ 24 □ かぶ 10 ○ さとう 1.2 □ にんじん 4 す ○ こめあぶら 0.32 こいくち しおちゃんこじる △ とりにく 10 △ とうふ 20 □ にんじん 12 □ だいこん 20 □ しめじ 5 □ ながねぎ 5 みりん 1.5 さけ 0.7 しお うすくち だし	△ 牛乳 626kcal ○ ごはん ちくわのカレーあげ △ ちくわ ○ かたくりこ 4 ○ こむぎ 4 ○ あげあぶら 3 カレーこ ひじきのいために △ とりひきにく 8 △ ひじき 2 △ だいず 12 ○ こんにやく 14 □ いんげん 5 □ にんじん 5 ○ こめあぶら 0.5 ○ さとう 1.7 さけ 0.5 みりん 0.5 こいくち だし おぞうに □ だいこん 30 ○ もち □ きんときになんじん 6 みそ △ あぶらあげ 4 だし □ こまつな 10	△ 牛乳 605kcal スタミナとほろライス ○ こめ 75 △ ぶたひきにく 38 △ とりひきにく 25 △ こうやどうふ 3 □ キャベツ 35 □ たまねぎ 17 □ にんじん 7 □ ニラ 3 □ にんにく 1 □ しょうが 0.8 さけ 4.4 ○ ごまあぶら 0.5 ○ かたくりこ 0.03 ウスターソース こいくち しお あかみそ こしょう かんてんサラダ かんてん 1.2 △ ささみフレーク 10 □ ほうれんそう 10 □ ちんげんさい 18 ○ さとう 2.6 ○ ごまあぶら 0.8 こいくち す トウバンジャン	
△ 牛乳 702kcal ふゆやさいカレー ○ こめ 90 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 40 □ にんじん 12 ○ じゃがいも 30 □ はくさい 20 □ だいこん 20 ワイン 2 □ にんにく 0.2 ○ こめあぶら 0.15 カレールウ こいくち ウスターソース こしょう コンソメ カレーこ だいげとべにくりのサラダ △ だいず 10 ○ こんにやく 18 みりん 2 □ きゅうり 20 □ べにくるり 8 こしょう こいくち マヨネーズ しお 	△ 牛乳 592kcal ○ ごはん やきさばのうめこみかけ △ さば □ ねぎ 1 □ ばいにく 2.5 みりん 1.6 さけ 0.8 ○ さとう 1.1 こいくち あかみそ きんぴらごぼう △ ぶたにく 8 ○ こんにやく 15 □ きんときになんじん 8 △ ちくわ 5 □ ごぼう 20 みりん 0.3 □ いんげん 5 さけ 0.8 ○ さとう 2 こいくち どうふとわかめのすましじる △ わかめ 1 □ えのきたけ 10 △ とうふ 40 みりん 0.8 うすくち だし 	△ 牛乳 565kcal ○ ごはん しょうりひじきふりかけ △ ひじき 1.04 ○ ごま 0.48 △ かつおぶし 0.8 ○ さとう 1.6 みりん 2.88 こいくち こまつなサラダ □ こまつな 15 □ キャベツ 30 △ ツナ 10 ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.4 しお す うすくち こしょう ★ ふゆやさいのかきたまうどん ○ うどん 50 △ たまご 10 △ あぶらあげ 4 □ ほうれんそう 10 □ はくさい 15 □ だいこん 10 □ もやし 8 □ ながねぎ 4 □ しょうが 0.6 さけ 0.4 みりん 2 ○ かたくりこ 2.35 うすくち だし	△ ジョア 602kcal ○ ごはん ぎゅうにくコロケ ○ あげあぶら 7 きりぼしだいこんのもの △ ぎゅうにく 5 △ ひらてん 4 □ きりぼしだいこん 3 □ こまつな 4 △ こうやどうふ 1.5 ○ さとう 1.15 ○ こんにやく 9 みりん 0.5 □ きんときになんじん 10 だし ○ こめあぶら 0.5 こいくち さけ 0.5 はくさいとあぶらあげのみぞしる □ はくさい 23 □ たまねぎ 18 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 5 みそ だし	
△ 牛乳 604kcal チャーハン ○ こめ 75 ○ おしむぎ 8 ○ こめあぶら 0.5 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 40 □ にんじん 10 □ ねぎ 6 △ こうやどうふ 3 さけ 0.6 こいくち しお ちゅうかだし こしょう ワンダンスープ △ ワンタン 15 □ にんじん 8 □ もやし 9 □ こまつな 3 □ たまねぎ 15 こしょう ちゅうかだし ○ とうにゅうだいふく 	△ 牛乳 588kcal ○ しらすいわかめごはん わかやまけんからしらすをいただきます れんこんはさみあげ ○ あげあぶら 5 むしやさい ○ じゃがいも 20 □ ブロッコリー 20 しお どうふとこまつなのみぞしる □ こまつな 18 □ はくさい 15 △ とうふ 20 □ にんじん 5 みそ だし 	△ 牛乳 643kcal ○ バーガーパン ジューシーハンバーガー △ ハンバーグ □ たまねぎ 8 ○ さとう 0.2 ウスターソース ケチャップ こしょう レタスいりサラダ □ キャベツ 35 □ レタス 7 □ にんじん 3 □ レモン 1 ○ さとう 2 ○ こめあぶら 0.5 うすくち しお こしょう やさいシチュー △ とりにく 15 □ かぼちゃ 22 □ にんじん 15 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 20 □ ブロッコリー 8 △ ぎゅうにく 20 ○ こめあぶら 0.5 シチューールウ しお こしょう 	△ 牛乳 602kcal ○ ごはん マーボーどうふ △ とうふ 100 △ ぶたひきにく 20 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.1 □ たまねぎ 40 □ ねぎ 10 □ たけのこ 8 さけ 1 ○ さとう 2 ○ かたくりこ 0.8 こいくち あかみそ トウバンジャン はるさめサラダ □ きゅうり 20 ○ はるさめ 6 △ ロースハム 8 □ コーン 8 ○ ごまあぶら 0.2 ○ さとう 1.5 す こいくち ○ いちご 	△ 牛乳 640kcal ○ ごはん サーマンフライ △ あげあぶら 4 タルトソース こうやどうふのごまあえ △ こうやどうふ 3 ○ さとう 1 □ もやし 20 □ ほうれんそう 20 ○ ごま 1 □ にんじん 5 うすくち ○ さとう 0.5 だし きりぼしだいこんのみぞしる □ きりぼしだいこん 4 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5 □ ねぎ 4 □ にんじん 10 だし みそ
△ 牛乳 549kcal ○ ごはん ねぎだまやき しおこんぶあえ □ しゆんぎく 15 □ キャベツ 30 □ きんときになんじん 4 △ かつおぶし 0.98 △ しおこんぶ 1.27 のっぺ △ とりにく 20 □ だいこん 70 ○ こんにやく 25 □ にんじん 20 ○ さといも 20 △ あぶらあげ 5 △ ちくわ 15 ○ さとう 2.8 みりん 1 だし こいくち	△ 牛乳 546kcal ちらしずし ○ こめ 75 ○ さとう 6.5 △ たまご 15 □ にんじん 10 △ あぶらあげ 3 □ たけのこ 8 △ こうやどうふ 4 △ かまぼこ 10 さけ 0.8 ○ さとう 3 みりん 1.2 だし しお す うすくち あじつけのり だいこんとろみじる □ だいこん 30 □ にんじん 8 △ あつあげ 12 ○ さといも 18 □ ねぎ 5 みりん 1.5 さけ 0.7 ○ かたくりこ 1.2 うすくち だし	△ 牛乳 603kcal ○ ごはん ささみのうめざあげ △ ささみ さけ 2 ○ かたくりこ 6.5 ○ あげあぶら 6 ○ さとう 4.8 うめざ 3.5 こいくち フロッキーのおかかあえ □ ブロッコリー 40 △ かつおぶし 1 こいくち こんさいやさいのみぞしる □ だいこん 30 □ ごぼう 8 □ にんじん 5 □ ながねぎ 3 みそ だし	...こんだてのなかから... ★マークのあるメニューについて 9日・18日メニューのメニューに★マークがついています。これは、いけだしょうがっこうの6ねんせいが、かていかのじゅぎょうでかながえてくれたものです。 9日 「げんきもりもりぶたばらはくさい」 きのかわしさんのオレンジはくさいとねぎをつかい、からだがあたたまるように、しょうがをくわえ、くふうされています。 18日 「ふゆやさいのかきたまうどん」 きのかわしさんのほうれんそうをつかい、いろあいもかんがえてくれた、ぐだくさんのうどんです。	

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

しょくひん 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	たんすいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質
		むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン

☆材料購入の都合により
 献立を変更することが
 あります。