

…こんだてのなかから…

★マークのあるメニューについて

5日・14日のメニューに★マークがついています。これは、あらかわしょうがっこうの6ねんせい、かていかのじゅぎょうでかんがえてくれたものです。





5日 「なのはなのほろいろあえ」

きのかわしさんのなのはなのキャベツをつかい、いろいろがきれいなあえものです。

14日 「こまつなとぶたにくのわふういため」

きのかわしさんのこまつなとにんじんをつかった、わふうあじのいためものです。

金	
1	
△牛乳	558kcal
ひなちらしずし	
○こめ 70	○さとう 11
□ベにくり 8	△たまご 15
□にんじん 10	△あぶらあげ 3
△こうやどうふ 4	△かまぼこ 10
さけ 0.8	すしお
みりん 1.2	だし うすくち
△あじつけのり	
はなぶのすましじる	
○はなぶ 1.7	○じゃがもち 22
△あつあげ 11	□にんじん 5
□ねぎ 5	みりん 0.8
うすくち	だし
□いちご2こ	
フルーツきゅうしょく	

月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
△牛乳 686kcal ○ごはん だいがくいも2こ ○さつまいも ○さとう 5.04 ○かたくりこ 0.41 うすくち ○あげあぶら 4 ごまふうみのちゅうかさラダ □ブロッコリー 15 □にんじん 5 □キャベツ 20 □コーン 5 ○こめあぶら 1.31 ○ごまあぶら 0.33 ○すりごま 0.41 ○いりごま 0.82 すしお こいくち マーボー豆腐 △豆腐 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 5 さけ 0.93 ○さとう 1.86 ○かたくりこ 0.74 こいくち あかみそ トウバンジャン	△ジョア 601kcal ○ごはん △しろみざかなフライ ○あげあぶら 5 タルタルソース ★なのはなのほろいろあえ □なのはな 15 □ほうれんそう 10 □キャベツ 20 △たまご 12 ○いりごま 2 ○さとう 0.9 こいくち ぶたじる △ぶたにく 10 ○じゃがいも 20 □ごぼう 7 □はくさい 20 □もやし 15 □にんじん 5 □ねぎ 7 だし みそ 	△牛乳 643kcal ○ごはん △つくねのソースやき ○さとう 2.3 みりん 1.1 とんかつソース ウスターソース ゆかりあえ □だいこん 30 □きゅうり 15 ゆかり 0.6 うすくち ちくぜんに △とりにく 20 □にんじん 20 □ごぼう 20 □こんにやく 35 △ちくわ 23 □たけのこ 12 □いんげん 5 □しいたけ 0.7 ○こめあぶら 0.5 さけ 1.5 みりん 1 ○さとう 2.5 こいくち だし ○ミルメークココア	△牛乳 743kcal カレーライス ○こめ 90 △ぎゅうにく 10 △ぶたにく 15 □たまねぎ 68 ○じゃがいも 40 □にんじん 12 ワイン 2 □にんにく 0.2 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 △とんかつ ○あげあぶら 4 かいぞうとこんにやくのサラダ △かいそう 0.45 △わかめ 0.45 □きゅうり 27 ○こんにやく 14 ○さとう 1.35 □ゆず 0.11 ○こめあぶら 0.45 こしょう こいくち す	△牛乳 644kcal ○ごはん ハンバーグ △ハンバーグ みりん 0.4 ワイン 0.4 とんかつソース ケチャップ こいくち ウスターソース コンソメ ブロッコリーのソテー □ブロッコリー 30 △ベーコン 15 こしょう しお コンソメ じゃがもちのみぞしる ○じゃがもち 20 △あぶらあげ 5 ○こんにやく 10 □だいこん 20 □にんじん 5 □ながねぎ 3 みそ だし
11	12	13	14	15
△牛乳 680kcal こうや豆腐のどぼろどん ○こめ 75 △とりひきにく 40 △ぶたひきにく 22 △こうや豆腐 3 □にんじん 20 □いんげん 15 □しょうが 1.3 ○さとう 5.5 みりん 0.8 さけ 2 こいくち マカロニサラダ マカロニ 8 □キャベツ 15 □きゅうり 20 ○さとう 0.7 △ロースハム 8 しお す マヨネーズ こしょう □いちご2こ フルーツきゅうしょく	△牛乳 690kcal ○ごはん △アジフライ ○あげあぶら 4 きりぼしだいこんのむくめに △ぎゅうにく 6 △ひらてん 4 □きりぼしだいこん 3 □いんげん 4 △こうや豆腐 1.5 ○こめあぶら 0.5 ○こんにやく 9 さけ 0.5 □にんじん 10 だし ○さとう 1.15 みりん 0.5 こいくち 豆腐とわかめのみぞしる △わかめ 0.6 □えのきたけ 7 △豆腐 30 △あぶらあげ 4 だし みそ ○とうにゅうプリンタイル	△牛乳 574kcal ○コッパン フランクフルトビーンズソース △フランクフルト □たまねぎ 15 △だいず 3 □トマト 20 ケチャップ ○かたくりこ 0.05 しお カレーこ おしじやがいも ○じゃがいも 40 しお ABCマカロニスーフ ○アルファベットマカロニ 5 □たまねぎ 25 △とりにく 10 □キャベツ 25 □ちんげんさい 15 コンソメ こしょう □デコポン フルーツきゅうしょく	△牛乳 600kcal ○ごはん △ぶたにくコロケ ○あげあぶら 5 ★こまつなとぶたにくのわふういため △ぶたにく 19 さけ 0.9 □こまつな 15 ○こんにやく 15 □にんじん 8 □たまねぎ 10 □しょうが 0.5 △こうや豆腐 0.5 みりん 0.5 ○さとう 0.8 みそ こいくち ながねぎのみぞしる □ながねぎ 17 □はくさい 20 □にんじん 5 △あぶらあげ 3 ○ふ 1.7 だし みそ	△牛乳 610kcal ○わかめごはん パンバンジーサラダ △ささみフレーク 5 □にんじん 5 □コーン 5 □キャベツ 20 ○いりごま 1 ○さとう 0.7 □レモン 0.5 ○ごまあぶら 0.4 す こいくち ワンタンメン ○ちゅうかめん 90 △ぶたにく 5 △ワンタン 15 □にんじん 8 □はくさい 40 □ながねぎ 12 さけ 2 こしょう ちゅうかだし
18	19	20	21	
△牛乳 740kcal ハヤシライス ○こめ 90 △ぎゅうにく 10 △ぶたにく 15 □たまねぎ 100 □にんじん 20 ケチャップ ハヤシルウ こしょう ウスターソース コンソメ サワーキャベツ □キャベツ 30 □きゅうり 6 □コーン 9 ○さとう 1.2 うめず 1.1 ○いりごま 1.2 しお す うすくち ○ぞつぎょうおいわいケーキ	ぞつぎょうしき 卒業式 	しゅんぶんのひ 春分の日 	△牛乳 618kcal ○ごはん ヤンニョムチキン △ささみ さけ 5 ○かたくりこ 6.5 ○あげあぶら 6 ケチャップ ○さとう 4 しお コチュジャン こいくち ナムル □きりぼしだいこん 5 □にんじん 5 □こまつな 20 ○ごまあぶら 0.5 ○すりごま 0.63 こいくち す しお ごもくちゅうかスーフ △ぶたにく 7 □エリンギ 5 □たまねぎ 20 □にんじん 10 □ちんげんさい 8 □もやし 10 ちゅうかだし こしょう	

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しよくひん 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	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	しじつ 脂質	むぎしつ 無機質 (カルシウム)	むぎしつ 無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。