

…こんだてのなかから…



★マークのあるメニューについて

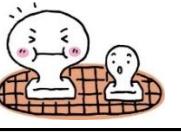
15日・28日のメニューに、★マークがついています。これは、いけだしうがっこうの6ねんせいが、かていかのじゅぎょうでかんがえてくれたものです。

15日 「ようふうぶたじる」

きのかわしさんの「キャベツ・にんじん」をつかいます。やさいがたっぷりとれる、しるものです。

28日 「ほうれんそうとにんじんのナムル」

きのかわしさんの「ほうれんそう・にんじん」をつかいます。しゅんのやさいのおいしさをあじわえます。

月 12	火 13	水 14	木 15	金 16
<p>せいじん ひ 成人の日</p> 	<p>△ 牛乳 いろどりちらし 627kcal ○ ごめ 65 ○ さとう 6.5 △ とりひきにく 20 △ こうやどうふ 5 △ ひじき 0.3 □ にんじん 11 □ えだまめ 8 □ ショウガ 1 ○ さとう 3 さけ 1.5 みりん 1.5 しお □ べにしょうが 1.2 だし す うすくち ほうれんそうのすましる □ ほうれんそう 20 ○ ふ 2 みりん 0.76 だし うすくち かきあげ △ とりにく 18 さけ 0.6 △ ちくわ 20 △ だいす 15 ○ こむぎこ 5 ○ かたりこ 3 ○ あげあぶら 5.5 しお こしょう</p>	<p>△ 牛乳 653kcal ○ コッペパン 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 11 △ だいす 2.1 □ トマト 12.5 ケチャップ ○ かたりこ 0.04 しお カレーこ マリネ □ ブロッコリー 20 □ キャベツ 20 □ べにくるり 5 □ レモン 1.5 ○ オリーブオイル 0.7 ○ さとう 1.3 す しお こしょう クリームシチュー △ とりにく 25 ○ ジャガイモ 40 □ たまねぎ 50 □ にんじん 15 △ ぎゅうにゅう 20 ○ こめあぶら 0.5 シチュールウ こしょう しお</p>	<p>△ 牛乳 612kcal ○ ごはん △ れんこんはさみあげ ○ あげあぶら 5 きざみこんぶいため △ ぶたにく 10 △ きざみこんぶ 1.5 ○ こんにゃく 24 △ ひらてん 12 □ にんじん 10 □ えだまめ 2 ○ さとう 0.8 みりん 0.3 さけ 0.7 ○ こめあぶら 0.5 こいくち だし ★ ようふうぶたじる △ ベーコン 10 □ たまねぎ 30 □ キャベツ 25 □ にんじん 8 ○ さといも 10 □ いんげん 3 みそ だし こしょう</p>	<p>△ 牛乳 605kcal ○ ごはん △ しつといひじきふりかけ △ ひじき 1.04 ○ いりごま 0.48 △ かつおぶし 0.8 ○ さとう 1.6 みりん 2.88 こいくち ツナあえ □ キャベツ 30 □ ブロッコリー 20 □ にんじん 3 □ ツナ 10 ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.4 す こいくち しお こしょう とふのこのにもの △ とふのこ 15 △ とりにく 15 □ はくさい 50 □ だいこん 25 □ にんじん 10 □ ねぎ 5 △ あぶらあげ 5 さけ 0.7 ○ さとう 2.5 だし みりん 0.7 こいくち</p>
<p>19</p> <p>△ 牛乳 645kcal ○ ごはん △ ぎゅうにくロッケ ○ あげあぶら 8 しゅんぎくのおかかあえ □ ほうれんそう 10 □ しゅんぎく 10 □ はくさい 30 ○ さとう 1.1 △ かつおぶし 0.8 こいくち ながねぎのみぞしる □ ながねぎ 17 □ だいこん 20 □ にんじん 5 □ あぶらあげ 3 ○ ふ 1.7 だし みそ</p> 	<p>△ 牛乳 614kcal ○ ごはん やきさばのみぞだれがけ △ さば ○ さとう 3.1 みりん 0.56 さけ 1.82 □ ゆず・すだち 0.4 みそ ごぼうのいためもの △ とりにく 10 □ ごぼう 20 ○ こんにゃく 15 □ にんじん 12 □ ながねぎ 5 □ ショウガ 0.8 ○ こめあぶら 0.4 ○ さとう 2 みりん 0.28 さけ 0.7 こいくち じゃがもちスープ ○ じゃがもち 20 □ あぶらあげ 4 ○ こんにゃく 10 □ だいこん 20 □ こまつな 10 □ にんじん 6 さけ 1.45 みりん 0.57 うすくち だし こいくち</p>	<p>△ 牛乳 565kcal ○ ごはん △ フチ肉まん パンパンジーサラダ △ 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 ○ ごまあぶら 0.4 こいくち す マーポーだいこん △ だいこん 100 □ ぶたひきにく 20 □ ショウガ 0.5 □ にんにく 0.3 □ たまねぎ 10 □ ながねぎ 10 □ しいたけ 0.3 □ ニラ 5 さけ 1 みりん 0.45 ○ さとう 0.65 ○ かたりこ 0.6 こいくち ○ ごまあぶら 0.3 トウバンジャン あかみそ</p>	<p>△ 牛乳 640kcal ○ ごはん △ しろみざかなフライ ○ あげあぶら 5 れんこんマヨサラダ □ れんこん 18 ○ さとう 0.5 □ にんじん 12 □ キャベツ 15 ○ すりごま 0.5 □ ツナ 6 うすくち だし マヨネーズ こいくち はくさいとあおなのみぞしる □ はくさい 20 □ あおな 15 □ たまねぎ 20 □ あぶらあげ 5 □ にんじん 5 だし みそ</p> 	<p>△ 牛乳 640kcal ○ ごはん △ こんさいカレー ○ こめ 90 □ ぶたにく 20 □ たまねぎ 75 □ にんじん 12 □ だいこん 20 □ ごぼう 12 □ れんこん 10 □ エリンギ 6 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 かいどうサラダ △ わかめ 1 □ もやし 15 □ ほうれんそう 10 □ ブロッコリー 20 ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.7 こいくち こしょう す</p>
<p>26</p> <p>△ ミルージュ 597kcal ○ ごはん △ イカメンチカツ ○ あげあぶら 6 ゆかりあえ □ キャベツ 30 □ きゅうり 15 ゆかり 0.6 うすくち のっぺ △ とりにく 20 □ だいこん 70 ○ こんにゃく 25 □ にんじん 20 ○ さといも 20 □ あぶらあげ 5 △ ちくわ 15 ○ さとう 2.5 みりん 1 だし こいくち</p> 	<p>△ 牛乳 542kcal ○ ごはん チキンライス ○ こめ 70 □ とりにく 30 □ たまねぎ 35 □ にんじん 10 □ いんげん 5 ○ こめあぶら 0.5 こしょう しお ウスターソース ケチャップ コンソメ はくさいとうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ にんじん 5 □ しめじ 5 □ はくさい 40 □ たまねぎ 20 □ とうにゅう 19 コンソメ こしょう とうにゅうルウ □ いちごごこ</p> 	<p>△ 牛乳 639kcal ○ ごはん さんまのピリからだれ △ さんま ○ かたりこ 4 ○ あげあぶら 3 □ ショウガ 0.5 □ ねぎ 1 ○ さとう 2 さけ 1.2 す こいくち トウバンジャン ★ ほうれんそうとにんじんのナムル △ ささみフレーク 18 □ にんじん 10 □ ほうれんそう 30 ○ いりごま 1 ○ さとう 0.7 □ レモン 0.22 ○ ごまあぶら 0.48 こいくち す しお ぎゅうにくとだいこんのスープ △ ぎゅうにく 8 □ にんにく 0.3 ○ ごまあぶら 0.3 □ だいこん 35 □ ながねぎ 5 こしょう ちゅうかだし.</p>	<p>△ 牛乳 614kcal ○ ごはん ハンバーグ △ ハンバーグ みりん 0.4 ワイン 0.4 コンソメ ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくち きりほしだいこんのふくめに △ とりにく 6 ○ こんにゃく 10 □ きりほしだいこん 4 □ にんじん 12 △ ひらてん 6 ○ さとう 1.15 □ いんげん 4 みりん 0.5 ○ こめあぶら 0.5 だし さけ 0.5 こいくち さつまいものみぞしる ○ さつまいも 30 □ たまねぎ 20 □ えのきたけ 7 □ ねぎ 5 みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 593kcal ○ ごはん ルーローハン ○ こめ 75 □ ぶたひきにく 40 △ とりひきにく 23 □ こうやどうふ 4 □ たまねぎ 30 □ たけのこ 15 □ ちんげんさい 15 □ こまつな 5 □ にんじん 11 □ にんにく 1 △ しようが 0.8 ○ さとう 1.65 さけ 2.2 こいくち オイスターソース こしょう しお こなざんしよう フロッコリーとかんてんのサラダ □ ブロッコリー 21 □ キャベツ 15 □ べにくるり 5 かんてん 1.2 ○ さとう 2.2 ○ ごまあぶら 0.6 こいくち す</p>

／3つの食生活パターンと多くのよくまれる栄養素／

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	たんわいかぶつ 炭水化物	しふ 脂質	しふ たんぱく質	むきしふ 無機質 (むげいしふ)	ビタミン	むきしふ 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