

…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。

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。しゅんのやさしいおいしさをあじわえます。

月 12	火 13	水 14	木 8	金 9
<p>せいじん ひ 成人の日</p>	<p>△ 牛乳 いろどりちらし 627kcal</p> <p>○ こめ 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 □ しょうが 1 ○ さとう 3 さけ 1.5 みりん 1.5 しお □ ペにしょうが 1.2 だし す うすくち ほうれんそうのすましじる □ 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 △ だいず 15 ○ こむぎこ 5 ○ かたくりこ 3 ○ あげあぶら 5.5 しお こしょう</p>	<p>△ 牛乳 クリームシチュー 653kcal</p> <p>○ ごはん 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 △ だいず 2.1 □ トマト 12.5 ケチャップ ○ かたくりこ 0.04 しお カレーこ マリネ □ ブロッコリー 20 □ キャベツ 20 □ ペにくるり 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 ○ じゃがいも 40 □ たまねぎ 50 □ にんじん 15 △ ぎゅうにく 20 ○ こめあぶら 0.5 シチュールウ こしょう しお</p>	<p>△ 牛乳 ごはん 584kcal</p> <p>○ 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 フロッコリーのしらあえ □ ブロッコリー 14 □ にんじん 5 △ とうふ 27 ○ いりごま 0.6 ○ ねりごま 1.4 ○ さとう 0.7 うすくち みそ ふゆやさいのみぞしる □ だいこん 30 □ はくさい 20 ○ さとも 10 △ あぶらあげ 6 □ にんじん 6 □ ながねぎ 5 みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 チャーハン 569kcal</p> <p>○ 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 こしょう ちゅうかだし わかめのスープ □ もやし 20 △ わかめ 0.8 □ しめじ 10 こしょう ちゅうかだし ちくわのカレーあげ △ ちくわ ○ かたくりこ 4 ○ こむぎこ 4 ○ あげあぶら 3 カレーこ</p>
19	20	21	22	23
<p>△ 牛乳 ごはん 645kcal</p> <p>△ ごはん ぎゅうにくコロケ ○ 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 ごはん 614kcal</p> <p>○ 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 ○ こんにやく 15 □ にんじん 12 □ ながねぎ 5 □ しょうが 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 ○ こんにやく 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 ごはん 565kcal</p> <p>○ ごはん フランクフルトビーンズソース △ 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 ○ こめあぶら 0.4 こいくち す マーボーだいこん □ だいこん 100 △ ぶたひきにく 20 □ しょうが 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 ○ かたくりこ 0.6 こいくち ○ こめあぶら 0.3 トウバンジャン あかみそ</p>	<p>△ 牛乳 ごはん 640kcal</p> <p>○ ごはん しろうみざかなフライ △ しろうみざかなフライ ○ 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 ごはん 640kcal</p> <p>○ ごはん さんさいカレー ○ 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 かいそうサラダ △ 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 ○ こめあぶら 0.7 こいくち こしょう す</p>
26	27	28	29	30
<p>△ 牛乳 ミルージュ 597kcal</p> <p>○ 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 ○ こんにやく 25 □ にんじん 20 ○ さとも 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 チキンライス 542kcal</p> <p>○ 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2こ フルーツきゅうしょく</p>	<p>△ 牛乳 ごはん 639kcal</p> <p>○ ごはん さんまのピリからだれ △ さんま ○ かたくりこ 4 ○ あげあぶら 3 □ しょうが 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 ○ こめあぶら 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 ○ こめあぶら 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 ごはん 614kcal</p> <p>○ 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 きりぼしだいこんのふくめに △ とりにく 6 ○ こんにやく 10 □ きりぼしだいこん 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 ルーローハン 593kcal</p> <p>○ 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 □ しょうが 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 こなざんしょう 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 □ ペにくるり 5 かんてん 1.2 ○ さとう 2.2 ○ こめあぶら 0.6 こいくち す</p>

< 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	しじつ 脂質	たんぱく質 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。

