

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

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
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



☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

木 1	金 2
△ 牛乳 ○ ごはん ちくぜんに △ とりにく 20 □ ごぼう 20 △ ちくわ 18 □ いんげん 3 ○ こめあぶら みりん 1 こいくち キャベツのおかかあえ □ ほうれんそう 15 △ かつおぶし 0.8 こいくち しろみさかなのてりやき △ シイラ さけ 1 こいくち	△ 牛乳 ○ ごはん ナスリマーボー豆腐 △ どうふ 50 △ ぶたひきにく 20 □ にんにく 0.1 □ ねぎ 10 □ たけのこ 15 ○ さとう 1.5 こいくち トウバンジャン パンバンジーサラダ △ ささみフレーク 5 □ コーン 5 ○ ごま 1 ○ ごまあぶら △ ぎょうざ 2こ □ なす 30 □ しょうが 0.5 □ たまねぎ 40 □ しいたけ 0.6 さけ 1 ○ かたくりこ 0.8 あかみそ □ にんにく 5 □ キャベツ 20 ○ さとう 0.7 こいくち す
8	9
△ 牛乳 ひじきごはん ○ こめ 70 △ ひじき 2 ○ こんにやく 7 △ たまご 10 みりん 1.2 こいくち どうがんのすましじる □ とうがん 12 □ えのきたけ 8 □ ねぎ 5 うすくち もやしのピリからあえ □ もやし 35 □ にんじん 5 ○ さとう 2.8 こいくち レンコンはさみあげ ○ あげあぶら	△ 牛乳 ○ ごはん せとふうみふりかけ にくどうふ △ どうふ 70 ○ こんにやく 20 □ にんじん 10 ○ さとう 3.2 こいくち ツナのゆずあえ △ ツナ 12 □ たまねぎ 9 ○ こめあぶら ○ さとう 1.8 す □ とうもろこし(あさとり) △ ぎゅうにく 25 △ たまねぎ 70 □ ねぎ 10 さけ 1.5 きゅうり 28 えのきたけ 9 ゆず 1 しお こいくち じもとのかさんが、あさ4じごろからしゅうかくしてとどけてくれます。
12	13
△ 牛乳 ○ ごはん ぶたにくとやさいのちゅうかに △ ぶたにく 35 △ ちんげんさい 15 □ にんじん 12 □ しめじ 6 ○ ごまあぶら オイスターソース きりぼしだいこんのハリハリあえ □ きりぼしだいこん 5 △ ちりめんじゃこ 2 ○ ごま 0.8 す イワシフライ ○ あげあぶら	△ 牛乳 ぞぼろどんぶり ○ こめ 75 △ ぶたひきにく 25 □ いんげん 15 ○ さとう 5.5 さけ 2 かいそうとコーンのサラダ △ かいそう 0.5 □ ほうれんそう 10 □ コーン 5 ○ ごまあぶら こいくち テラウエア △ とりひきにく 50 □ にんじん 20 □ しょうが 1.3 みりん 0.8 こいくち △ わかめ 0.5 □ きゅうり 30 ○ さとう 1.5 す こしょう △ ツナ 8 △ さとう 2.52 こしょう △ けいさく 12 △ だいず 3 ○ かたくりこ 0.04 ケチャップ
14	15
△ 牛乳 コッペパン ABCマカロニスーフ ○ ABCマカロニ 5 △ たまねぎ 25 □ キャベツ 25 こしょう キャロットラペ □ キャベツ 10 □ にんじん 30 □ レモン 1.3 ○ こめあぶら うすくち フランクフルトビーンソース △ フランクフルト △ だいず 3 ○ かたくりこ 0.04 ケチャップ	△ 牛乳 わかめごはん しるなしたんたんめん ○ ちゅうかめん 70 □ しょうが 0.1 □ たまねぎ 15 □ キャベツ 8 さけ 1 ○ ごま 1 ○ ごまあぶら トウバンジャン す ちゅうかだし ちゅうかスーフ △ とりにく 10 □ もやし 12 ちゅうかだし うすくち □ にんにく 0.1 △ ぶたひきにく 30 □ にんじん 12 □ ちんげんさい 4 ○ さとう 1.5 ○ ねりごま 3 ○ かたくりこ 1 こいくち テンメンジャン ラーゆ □ こまつな 8 △ どうふ 30 こしょう
16	
△ 牛乳 ぎゅうにくとごぼうのおすし ○ こめ 70 △ ぎゅうにく 25 □ ごぼう 25 ○ ごま 2 さけ 2.5 す オクラのすましじる △ もずく 10 □ オクラ 5 みりん 0.8 うすくち すいか ○ さとう 6.5 □ いんげん 10 □ しょうが 1 ○ さとう 3 こいくち しお えのきたけ 10 △ どうふ 40 だし △ 7フルーツ給食	
19	20
△ 牛乳 ○ ごはん なつやさいのみぞしる □ なす 12 □ かぼちゃ 10 □ にんじん 5 みそ じゃがいものシャキシャキサラダ ○ じゃがいも 40 □ にんじん 4 ○ こめあぶら す こしょう ササミのうめずあげ △ ささみ ○ かたくりこ 6.5 ○ さとう 4.2 しお	○ コッペパン △ 牛乳 ポトフ □ たまねぎ 30 □ キャベツ 25 △ ウインナー 10 コンソメ ベンネのポロネーゼ ○ ベンネ 20 □ たまねぎ 17 □ にんにく 0.1 ○ オリーブオイル しお ケチャップ △ オムレツ □ にんじん 10 ○ じゃがいも 40 こしょう △ ぶたひきにく 15 □ にんじん 8 □ トマト 3 こしょう コンソメ デミグラスソース △ 7フルーツ給食

～ 7がつのこんだてより ～

15にち「しるなしたんたんめん」
 ...ひきにく、たまねぎをいためて、ねりごまやテンメンジャンなどであじつけしたごまふうみのにくみそを、めんにかからめてたべりょうりです。にくみそをかけて、まぜながらたべてくださいね。

19にち「ササミのうめずあげ」
 ...なんこうめをしおづけにしたときにできる、うめのエキスがたっぷりつまったうめずをつかって、あまずっぱいたれをつくり、かたくりこをつけてあげたささみにからめます。