






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、がいかくご
 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、サラダにはし
 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 ○ 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 ○ ごはん つくねのソースやき △ 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 いとかまぼこのサラダ △ いとかまぼこ 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 ○ ごはん ちくわのカレーあけ △ ちくわ ○ かたくりこ 4 ○ こむぎこ 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 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 あかみそ 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

月 15	16	17	18	19
△ 牛乳 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 だいず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 □ べにくり 8 こしょう こいくち マヨネーズ しお 	△ 牛乳 ○ ごはん やささばのうめこうみかけ △ さば □ ねぎ 1 □ ぱいにく 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 と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 ○ ごはん いぞのかフライ ○ あげあぶら 4 ささみあえ △ ささみフレーク 5 □ きゅうり 25 □ キャベツ 20 □ コーン 5 ○ さとう 1 こいくち す うすくち ながねぎのみそじる □ 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 ○ ごはん しつひひじきふいかけ △ 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 ○ 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そじる □ 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

22	23	24	25	26
△ 牛乳 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 ○ 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 とうふとこまつなのみそじる □ 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 ○ 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 やさしいシチュー △ 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 シチュールウ しお こしょう 	△ 牛乳 ○ ごはん マーボー豆腐 △ 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 フルーツきゅうしょく	△ 牛乳 ○ ごはん サーモンフライ ○ あげあぶら 4 タルタルソース 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そじる □ 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

29	30	31
△ 牛乳 ○ ごはん ねぎたまやき しおこんぶあえ □ しゅんぎく 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 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 あじつねのり 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 ○ ごはん ささみのうめざあけ △ 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 ブロッコリーのおかかあえ □ 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そじる □ 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、
 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
 ながえてくれた、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	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
	しつ 脂質		ビタミン
			むきしつ 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。