

…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・8日のメニューに★マークがついています。これは、なかぎししょうがっこうの6ねんせいが、かていかのじゅぎょうでくしゅうした、えいようのバランスやいりなどくふうしてかんがえてくれたものです。

5日 「ふゆやさいのたまごスープ」

きのかわしさんのしゅんぎくとはくさい、だいこん、にんじんをつかった、いろいろのよいスープです。

8日 「ほうとう」

きのかわしさんのながねぎときんときにんじん、はくさい、だいこんをつかい、ぐだくさんでえいようたっぷりです。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 4 columns: 食品グループ (Food Group), エネルギー (Energy), 体をつくる (Building Body), 体の調子を整える (Adjusting Body Condition). Includes sub-headers like たんぱく質, 無糖質, ビタミン, 無糖質.

★材料購入の都合により献立を変更することがあります。

Menu for 木 1 (564kcal) and 金 2 (617kcal). Items include 牛乳, チキンライス, ごはん, いわしのかばやき, だいずのごもくに, さつまいもとうにゅうスープ.

Header row for the main menu grid with days 5, 6, 7, 8, 9.

Menu for 5日 (580kcal). Items include 牛乳, ごはん, あまぎにくだんご, きんぴらごぼう, ふゆやさいのたまごスープ.

Menu for 6日 (672kcal). Items include 牛乳, カレーライス, ちくわ, ちくわのいそべあけ, ツナあえ, はっさく入りフルーツポンチ.

Menu for 7日 (598kcal). Items include 牛乳, ごはん, ちくわ, ちくわのいそべあけ, ツナあえ, やさいとがんものうまに.

Menu for 8日 (662kcal). Items include 牛乳, わかめごはん, ほうとう, ひじきごはん, ぎょうざ.

Menu for 9日 (558kcal). Items include ミルージュ, ごはん, おろしポンスハンバーグ, にんじんシリシリ, ぶたじる.

Menu for 12日 (ふりかえきゅうじつ). Includes an illustration of a volcano.

Menu for 13日 (568kcal). Items include 牛乳, ちゅうかおこわ, はるまき, わかめスープ.

Menu for 14日 (614kcal). Items include 牛乳, ごはん, すきやき, すじょうゆあえ, パレンタインチョコクレープ.

Menu for 15日 (538kcal). Items include 牛乳, ひじきごはん, あげたこやき, ぎょうざ, ふうのすましじる.

Menu for 16日 (564kcal). Items include 牛乳, ごはん, ぎょうざ, もやしのナムル, まーぼーだいこん.

Menu for 19日 (616kcal). Items include 牛乳, ごはん, ていやくチキン, ジャがいものソテー, だいこんとあぶらあげのみそ.

Menu for 20日 (676kcal). Items include 牛乳, ごはん, とんかつ, キャベツのごまサラダ, とふのこのにも.

Menu for 21日 (600kcal). Items include 牛乳, コッペパン, ポロニアム, キャロットラペ, はくさいのクリーム.

Menu for 22日 (561kcal). Items include 牛乳, チャーハン, じゃがもちいりちゅうかスープ, やさいゼリー.

Menu for 23日 (てんのうたんじょうび). Includes an illustration of cherry blossoms.

Menu for 26日 (569kcal). Items include 牛乳, ごはん, やきさほのみそだれかけ, はくさいのごますあえ, けんちんじる.

Menu for 27日 (671kcal). Items include 牛乳, ごはん, ミニハムカツ, マカロニサラダ, ケチャップ.

Menu for 28日 (653kcal). Items include 牛乳, ごはん, くじらのたつたあけ, きりぼしだいこんのうめこんぶあえ, こまつなのみそ.

Menu for 29日 (560kcal). Items include 牛乳, ぶたどん, たくあんあえ, はるみ.

Menu for 29日 (560kcal). Includes an illustration of a chef and a bowl of food, and a cloud labeled フルーツ給食.