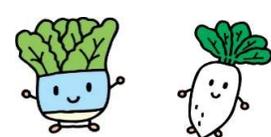
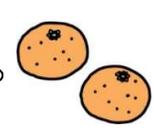


月	火	水	木	金												
2	3	4	5	6												
<p>△ ぎょうにゅう 579kcal たまごのやさいあんかけどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 80g △ かにたま ○ あぶら 0.15 △ ぶたにく 10 □ にんじん 7 □ たまねぎ 35 □ ねぎ 3 □ もやし 17 さけ 2 □ しょうが 0.35 ○ かたくりこ 4 みず 86 ○ ごまあぶら 0.6 しお こいくちしょうゆ くろこしょう とりガラスープ <p>やきにくサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたにく 12 ○ あぶら 0.15 □ しょうが 0.08 □ にんにく 0.08 さけ 0.6 ○ さとう 0.36 □ きゅうり 8 □ にんじん 5 □ キャベツ 20 ○ ごま 1 ○ さとう 1.2 ○ ごまあぶら 0.5 ○ あぶら 0.5 こいくちしょうゆ す 	<p>△ ぎょうにゅう 532kcal ごはん しろさかなのゆずしょうゆやき</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ホキ 1きれ □ ゆず 3.1 ○ さとう 3.6 みりん 1.8 こいくちしょうゆ しらあえ フルーツ給食 □ ほうれんそう 15 □ にんじん 6 △ とうふ 30 ○ ごま 0.7 ○ ねりごま 1.5 ○ さとう 0.66 うすくちしょうゆ みそ さつまいものみそしる ○ さつまいも 18 □ たまねぎ 19 △ あぶらあげ 4 △ わかめ 0.3 みそ だし <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>有機米を使っています！ 7月に続き、有機米の新米を給食へといただきました。味わって食べてくださいね。</p> </div>	<p>△ ぎょうにゅう 562kcal ごはん にくだんご(ケチャップ)</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ケチャップにくだんご 2こ コールスローサラダ □ キャベツ 17 □ コーン 10 □ きゅうり 18 △ ハム 4.5 ○ さとう 0.4 す しお マヨネーズ ABCマカロニスーフ ○ アルファベットマカロニ 5 △ とりももにく 5 □ たまねぎ 15 □ にんじん 6 □ だいこん 20 □ ほうれんそう 5 みず 100 ○ あぶら 0.07 しお パイオン こしょう 	<p>△ ぎょうにゅう 561kcal カレーピラフ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 65g ○ あぶら 0.15 △ ぶたひきにく 23 □ たまねぎ 30 □ にんじん 18 □ ピーマン 6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお カレーこ ウスターソース 白イオン とうにゅうスーフ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 7 ○ じゃがいも 25 □ しめじ 5 △ とうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.15 とうにゅうホワイトルウ コンソメ こしょう ぶどうゼリー ○ ぶどうゼリー 1こ 	<p>△ ぎょうにゅう 602kcal ごはん しろこうじからあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ とりむねにく 2きれ □ にんにく 0.3 □ しょうが 0.2 ○ かたくりこ 11 ○ あげあぶら 6 しろこうじ はくさいのしろこんぶあえ □ はくさい 40 □ もやし 13 □ にんじん 4 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 △ しろこんぶ 1 しお こいくちしょうゆ す だいこんのみそしる □ だいこん 20 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 みそ だし <div style="text-align: center;">  </div>												
<p>△ ぎょうにゅう 556kcal ごはん サーモンフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ サーマンフライ 1こ ○ あげあぶら 4 そえやさい □ ブロッコリー 20 □ コーン 7 ○ こぶくろタルタルソース ぶたじる △ ぶたにく 7 □ ごぼう 8 □ だいこん 10 □ たまねぎ 10 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3 △ とうふ 20 □ ねぎ 3 みそ だし <div style="text-align: center;">  </div>	<p>△ ぎょうにゅう 574kcal ごはん(げんいよう) あんかけたまごとうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ うどん 100 △ かまぼこ 8 △ とりももにく 10 △ たまご 20 □ はくさい 20 □ しめじ 6 ○ ねぎ 4.5 □ しょうが 1.1 みりん 2.62 さけ 1 ○ かたくりこ 3.5 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし ほうれんそうのつなあえ □ ほうれんそう 20 □ ほうれんそう 10 □ えのきたけ 7.5 △ ツナ 7.5 ○ すりごま 0.6 ○ さとう 0.45 す こいくちしょうゆ 	<p>△ ぎょうにゅう 605kcal ごはん ビビンバ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 80g △ とりひきにく 40 △ ぶたひきにく 20 ○ あぶら 0.9 さけ 2 △ だいず 12 □ ながねぎ 3 □ しょうが 1 ○ さとう 0.9 みりん 3 □ ほうれんそう 20 □ にんじん 8 □ もやし 35 ○ ごまあぶら 0.48 あかみそ コチュジャン こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお わかめスーフ △ わかめ 0.5 □ しいたけ 3 △ とうふ 20 □ たまねぎ 20 みず 100 とりガラスープ ちゅうかスーフ しお くろこしょう 	<p>△ ジョア 626kcal ごはん ふゆやさいのシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> △ とりももにく 16 □ はくさい 35 □ にんじん 15 □ だいこん 20 ○ じゃがいも 35 △ ぎゅうにゅう 20 △ チーズ 2 ○ あぶら 0.3 クリームシチュー 白イオン こしょう やさいサラダ □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング コロケ ○ ぶたにくコロケ 1こ ○ あげあぶら 5 <div style="text-align: center;">  </div>	<p>△ ぎょうにゅう 538kcal ごはん やさいのだいだん</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたにく 15 □ にんじん 8 □ はくさい 75 □ えのきたけ 6 □ たまねぎ 36 △ あぶらあげ 7 △ うずらたまご 16 △ かつおぶし 0.7 ○ さとう 2 ○ ごまあぶら 0.5 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しっとりひじきふりかけ △ ひじき 1.3 ○ ごま 0.6 △ かつおぶし 1 ○ さとう 2.7 みりん 4.5 こいくちしょうゆ ゆかりあえ □ キャベツ 25 □ もやし 25 ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ 												
<p>△ ぎょうにゅう 589kcal ごはん まーぼーだいこん</p> <ul style="list-style-type: none"> □ だいこん 80 △ とりひきにく 25 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.3 □ にんじん 15 □ ながねぎ 6 □ しいたけ 5 □ ニラ 5 さけ 1 みりん 0.45 ○ さとう 1 ○ かたくりこ 1 ○ ごまあぶら 0.3 みず 7 ○ あぶら 0.3 トウバンジャン こいくちしょうゆ あかみそ にらまんじゅう △ にらまんじゅう 1こ ○ あげあぶら 2.8 パンサンスー □ きゅうり 13 □ もやし 10 □ にんじん 5 ○ はるさめ 5 ○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2 す こいくちしょうゆ 	<p>△ ぎょうにゅう 647kcal ごはん(げんいよう) わかやまラーメン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ちゅうかめん 100 △ ぶたにく 15 ○ あぶら 0.2 □ キャベツ 30 □ たまねぎ 12 □ にんじん 8 □ もやし 6.5 □ ねぎ 3 □ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25 ○ ごまあぶら 0.4 ちゅうかのもと ちゅうかスーフ トウバンジャン かいどうサラダ □ キャベツ 13 □ きゅうり 18 △ わかめ 0.9 ○ さとう 0.55 ○ ごまあぶら 0.25 ○ ごま 0.3 ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ す ミルクコーヒー 	<p>△ ぎょうにゅう 564kcal ごはん じゃがぶたキムチ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたにく 25 □ いとこんにやく 21.5 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 □ にんじん 12 □ キムチ 17.5 □ ニラ 3 ○ さとう 2 さけ 2 みりん 2 みず 33 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし きりぼしだいこんのサラダ □ きりぼしだいこん 3.8 □ きゅうり 11 □ にんじん 8.5 △ ツナ 3.5 ○ さとう 1.6 うすくちしょうゆ す みかん □ みかん 1こ <div style="text-align: center;">  </div>	<p>△ ぎょうにゅう 599kcal ごはん あかうおのからあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ あかうお 1きれ ○ かたくりこ 9 ○ あげあぶら 5 しお こしょう かぼちゃサラダ □ かぼちゃ 35 □ きゅうり 12 △ ハム 4.2 ○ マヨネーズ しお す くろこしょう こまつなのみそしる □ こまつな 7 □ だいこん 18 □ たまねぎ 15 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 みそ だし <div style="text-align: center;">  </div>	<p>△ ジョア(マスカット) 618kcal ジビエカレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 5 △ いのししにく 20 さけ 1.1 □ たまねぎ 80 ○ じゃがいも 40 □ にんじん 12 □ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3 みず 115 こしょう カレールウ ウスターソース こいくちしょうゆ コンソメ カレーこ パリパリサラダ □ だいこん 13 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ふくじんづけ 8 こいくちしょうゆ す <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>和歌山県から「ジビエ(いのしし肉)」をいただきました。</p> </div>												
<p>△ ぎょうにゅう 610kcal ごはん ハンバーグ(おろしポンず)</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ハンバーグ 1こ □ しめじ 3 □ エリンギ 3 □ だいこん 20 みりん 1 みず 5.9 うすくちしょうゆ す ポテトサラダ ○ じゃがいも 30 □ にんじん 8 □ きゅうり 18 △ ハム 4 ○ マヨネーズ す しお こしょう はくさいのみそしる □ はくさい 30 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □ ねぎ 3 みそ だし 	<p>△ ぎょうにゅう 645kcal ごはん チキンライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 70g ○ あぶら 0.12 △ とりももにく 25 □ たまねぎ 30 □ いんげん 8 ○ あぶら 0.3 コンソメ ケチャップ しお くろこしょう ウスターソース ケチャップ やさいスーフ △ ぶたにく 10 □ はくさい 20 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 みず 100 パイオン しお こしょう クリスマスケーキ ○ サンタさんのチョコケーキ 1こ 	<p><3つの食品グループと多くふくまれる栄養素></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;"> <small>しょうひん</small> 食品 グループ </td> <td style="width: 25%; text-align: center;"> ○・おもにエネルギーの もとになる食品 </td> <td style="width: 25%; text-align: center;"> △・おもに体をつくる もとになる食品 </td> <td style="width: 25%; text-align: center;"> □・おもに体の調子を整える もとになる食品 </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> <small>さいふそ</small> 栄養素 </td> <td style="text-align: center;"> <small>たんぱいぶつ</small> 炭水化物 </td> <td style="text-align: center;"> <small>しつ</small> 脂質 </td> <td style="text-align: center;"> <small>むかしつ</small> 無機質 </td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;"> <small>たんぱく質</small> </td> <td style="text-align: center;"> <small>たんぱく質</small> たんぱく質 <small>カルシウム</small> </td> <td style="text-align: center;"> ビタミン </td> </tr> </table>			<small>しょうひん</small> 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	<small>さいふそ</small> 栄養素	<small>たんぱいぶつ</small> 炭水化物	<small>しつ</small> 脂質	<small>むかしつ</small> 無機質		<small>たんぱく質</small>	<small>たんぱく質</small> たんぱく質 <small>カルシウム</small>	ビタミン
<small>しょうひん</small> 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													
<small>さいふそ</small> 栄養素	<small>たんぱいぶつ</small> 炭水化物	<small>しつ</small> 脂質	<small>むかしつ</small> 無機質													
	<small>たんぱく質</small>	<small>たんぱく質</small> たんぱく質 <small>カルシウム</small>	ビタミン													
<p>☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。</p>				<p>今年のかせをひきまげよう！ かせ予防のポイント</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>① 手洗いうがいをする</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>② しつかり栄養をとる</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>③ 十分な睡眠をとる</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>④ マスクをつける</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>⑤ 人ごみを避ける</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>⑥ 適度な運動をする</p>  </div> </div> <p style="text-align: center; font-size: small;">かせをひかないように、日頃からかせの予防を心がけましょう。</p>												