


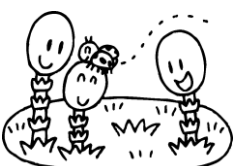






月	火	水	木	金		
1	2	3	4	5		
<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 586kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>ささみのレモンソース</b></p> <p>△ ささみ 2こ さけ 2.5 ○ あぶら 6 ○ かたくり 4 ○ こむぎ 2 □ レモン 5 ○ さとう 5 こいくちしょうゆ</p> <p>しお <b>じゃこピーマン</b></p> <p>△ じゃこ 5 □ ピーマン 25 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 1.3 みりん 1 こいくちしょうゆ</p> <p><b>さといもどだいこんのみそ</b></p> <p>○ さといも 20 □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 てづくりみそ みそ だし</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 627kcal</p> <p>○ <b>ごはん(けんいよう)</b> <b>ながさきちゃんぽん</b></p> <p>チャンポンメン 100 △ ぶたにく 15</p> <p>△ エビ 7 □ キャベツ 25 □ にんじん 8 □ しいたけ 5 □ たまねぎ 10 △ かまぼこ 5 □ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25</p> <p>○ ごまあぶら 0.4 ちゅうかのもと とりガラスープ ちゅうかスープ</p> <p><b>きりぼしだいこんのはりはいえ</b></p> <p>□ きりぼしだいこん 5 □ きゅうり 25 ○ ごま 0.8 ○ さとう 2.2 す しお こいくちしょうゆ</p>	<p><b>ジョア</b> 571kcal</p> <p>△ ジョア ストロベリー 1ぼん</p> <p><b>ホットドッグ</b></p> <p>○ カットパン 1こ △ ソーセージ 1ぼん こぶくろケチャップ</p> <p><b>キャベツのカレーあえ</b></p> <p>□ キャベツ 30 カレーこ しお</p> <p><b>はくさいのクリームスープ</b></p> <p>△ ぶたにく 20 □ はくさい 50 □ にんじん 10 □ ながねぎ 10</p> <p>△ ぎゅうにゅう 20 ○ あぶら 0.3 クリームシチュー ブイヨン こしょう</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 682kcal</p> <p><b>とほろどん</b></p> <p>○ こめ △ とりひきにく 55 □ いんげん 20 □ しょうが 0.7 ○ さとう 2.7 さけ 2.2 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ</p> <p>△ いらたまご 35</p> <p><b>ぐだくさんみそ</b></p> <p>○ さつまいも 20 □ ごぼう 7 □ キャベツ 25 □ もやし 10 □ にんじん 5 □ ねぎ 4 てづくりみそ みそ</p> <p>だし <b>いちご</b></p> <p>□ いちご 2こ</p> 	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 596kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>やきぎょうざ</b></p> <p>△ やきぎょうざ 1こ</p> <p><b>からしあえ</b></p> <p>□ ちんげんさい 15 □ もやし 25 ○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ</p> <p><b>やさしいのたいたん</b></p> <p>△ 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 こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.3 ○ ごまあぶら 0.5</p>		
<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 594kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>にくじゃが</b></p> <p>△ ぶたにく 25 □ いたこんにやく 34 ○ じゃがいも 65 □ たまねぎ 55 □ にんじん 10 □ いんげん 4 ○ さとう 2.5 さけ 2.2 みりん 1.3 こいくちしょうゆ</p> <p>だし <b>きのこのつくだに</b></p> <p>□ えのきたけ 30 みりん 7.3 こいくちしょうゆ す</p> <p><b>ゆずふうみサラダ</b></p> <p>□ キャベツ 30 □ こまつな 15 △ ツナ 7 □ ゆず 0.65 ○ さとう 1.6 こいくちしょうゆ</p> 	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 693kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>ししゃもカリカリフライ</b></p> <p>△ こちししゃものカリカリ 2ひき</p> <p>○ あげあぶら 3.6 こぶくろウスター</p> <p><b>とりにくとあつあげのうまに</b></p> <p>△ とりももにく 25 △ あつあげ 35 △ さつまあげ 6 ○ さといも 14 てづくりこんにやく 20</p> <p>□ にんじん 12 □ たまねぎ 40 □ しいたけ 5 □ いんげん 6 ○ さとう 2 みりん 0.6 こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.3</p> <p>だし <b>デコボン</b></p> <p>□ デコボン 1きれ</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 639kcal</p> <p>○ <b>コッペパン</b> <b>ハンバーグていやくソース</b></p> <p>△ ハンバーグ 1こ</p> <p>みりん 4 さとう 1.2 さけ 2.2 ○ かたくり 0.65 こいくちしょうゆ</p> <p><b>やさしいサラダ</b></p> <p>□ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング <b>ミネストローネ</b></p> <p>△ ベーコン 8 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 27 □ いんげん 6 □ トマト 16 □ にんにく 0.4 ○ オリーブオイル 0.3 ○ さとう 0.25 ブイヨン しお こしょう</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 566kcal</p> <p><b>チャーハン</b></p> <p>○ こめ ○ あぶら 0.35 ○ ごまあぶら 1 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 40 □ にんじん 7 □ ねぎ 5 △ いらたまご 15 さけ 0.6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお こしょう</p> <p>ちゅうかスープ <b>パンパンジーサラダ</b></p> <p>△ ささみフレーク 8 □ きゅうり 15 □ にんじん 4 □ コーン 4 □ キャベツ 15 ○ ごま 0.3 ○ ごまあぶら 0.1 ごまドレッシング こいくちしょうゆ</p> <p><b>わかめスープ</b></p> <p>△ わかめ 0.5 □ しいたけ 4 △ とうふ 25 □ たまねぎ 20 とりガラスープ ちゅうかスープ くろこしょう</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 633kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>れんこんのはさみあげ</b></p> <p>れんこんはさみあげ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 4 <b>マカロニサラダ</b></p> <p>○ マカロニ 8 □ キャベツ 15 □ にんじん 6 △ ハム 5 ○ さとう 0.7 ○ マヨネーズ 4.7 す しお こしょう</p> <p><b>じゃがいもはたまねぎのみそ</b></p> <p>○ じゃがいも 18 □ たまねぎ 15 □ はたまねぎ 7 □ えのきたけ 7 △ あぶらあげ 5 てづくりみそ みそ だし</p> 		
<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 601kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>さわらのゆずしょうゆやき</b></p> <p>△ さわら 1きれ □ ゆず 1 ○ さとう 3 みりん 1.5 こいくちしょうゆ</p> <p><b>ごぼうサラダ</b></p> <p>□ ごぼう 16 □ きゅうり 22 □ コーン 10 ○ ごま 0.5 ○ ねりごま 0.6 ○ マヨネーズ 4 こいくちしょうゆ しお</p> <p><b>はくさいのみそ</b></p> <p>□ はくさい 20 □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □ ねぎ 3 てづくりみそ みそ だし</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 777kcal</p> <p><b>カレーライス</b></p> <p>○ こめ ○ むぎ △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 80 ○ じゃがいも 40 □ にんじん 15 □ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3 カレールーウ② カレールウ① ソース カレーこ</p> <p><b>とんかつ</b></p> <p>△ とんかつ 1こ ○ あげあぶら 4</p> <p><b>パリパリサラダ</b></p> <p>□ だいこん 15 □ きゅうり 20 □ にんじん 8 □ ふくじんづけ 8 こいくちしょうゆ す</p> 	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 576kcal</p> <p>○ <b>コッペパン</b> <b>ポークチャップ</b></p> <p>△ ぶたにく 70 □ たまねぎ 66 □ トマト 10 ○ あぶら 0.3 ケチャップ ソース こいくちしょうゆ</p> <p><b>ゆでじゃが</b></p> <p>○ じゃがいも 45 しお</p> <p><b>もずくスープ</b></p> <p>△ とりももにく 10 △ もずく 9 □ はくさい 23 □ しめじ 5 □ にんじん 6 □ しょうが 0.45 ○ ごまあぶら 0.3 ちゅうかスープ とりガラスープ しお うすくちしょうゆ こしょう</p> 	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 706kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>タンドリーチキン</b></p> <p>△ とりももにく 2こ △ ヨーグルト 9 □ しょうが 1.5 おろしにんにく ケチャップ こいくちしょうゆ カレーこ くろこしょう しお</p> <p><b>ひじきののもの</b></p> <p>△ ひじき 2.8 □ にんじん 7 △ あぶらあげ 5 □ いんげん 5 □ てづくりこんにやく 10 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 1.7 みりん 1 さけ 1 こいくちしょうゆ だし</p> <p><b>コンソメスープ</b></p> <p>△ ぶたにく 9 □ れんこん 8 □ はくさい 15 □ たまねぎ 20 □ セロリ 2.5 □ にんじん 6 コンソメ しお、こしょう</p> <p><b>おいけいデザート</b></p> <p>○ クレープ 1こ</p>	<p style="text-align: center;"><b>卒業式</b></p>  		
<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 615kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>あじフライ</b></p> <p>あじフライ 1まい ○ あげあぶら 4 こぶくろウスター</p> <p><b>スパゲティソテー</b></p> <p>○ スパゲティ 35 △ ベーコン 4 □ キャベツ 10 □ しめじ 3 □ たまねぎ 10 □ にんにく 0.1 ○ オリーブオイル 0.25 うすくちしょうゆ コンソメ しお くろこしょう</p> <p><b>すましじる</b></p> <p>△ わかめ 0.6 □ えのきたけ 10 □ ねぎ 5 △ とうふ 30 みりん 0.8 うすくちしょうゆ しお だし</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 589kcal</p> <p><b>きりぼしだいこんとベーコンのごはん</b></p> <p>○ こめ ○ げんまい ○ あぶら 0.12 ○ ごまあぶら 0.6 □ きりぼしだいこん 7 △ ベーコン 15 □ えのきたけ 10 □ にんじん 10 □ えだまめ 5 ○ ごま 1.5 ○ あぶら 0.5 ○ さとう 1 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p><b>むしゅうまい</b></p> <p>△ しゅうまい 1こ</p> <p><b>キャベツのみそ</b></p> <p>□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5 □ キャベツ 20 □ にんじん 6 てづくりみそ みそ だし</p>	<p style="text-align: center;">&lt;3つの食品グループと多くふくまれる栄養素&gt;</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>△ おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>たんぱく質</p> </td> <td> <p>△ おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>たんばく質</p> </td> <td> <p>□ おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>ビタミン</p> </td> </tr> </table> <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>△ おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>たんぱく質</p>	<p>△ おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>たんばく質</p>	<p>□ おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>ビタミン</p>
<p>△ おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>たんぱく質</p>	<p>△ おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>たんばく質</p>	<p>□ おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>ビタミン</p>				
<p style="text-align: center;"><b>フルーツ給食</b></p> <p style="text-align: center;">4日(木) いちご 9日(火) デコボン</p> 		<p style="text-align: center;"><b>1年間の給食をふりかえろう</b></p> <p>わん かん きゅうしょく <b>1年間の給食をふりかえろう</b></p> <p>がっこう給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。</p>				