

こんだてのなかから...

にしぎししょうがっこうとなかぎししょうがっこうの6ねんせい、がいこくこのじゅぎょうでかんがえてくれたメニューです。

6日(水)・・・「シューシーチーズハンバーグ」ハンバーグにチーズをのせて、トマトソースをかけていきょうします。



20日(水)・・・「てづくりマカロニグラタン」センターでは、たまねぎなどのぐざいをいためて、あじつけにはマヨネーズをつかい、チーズをのせてつくりました。



どのメニューも、えいようかやさんちまでこだわって、かんがえてくれました。It's yummy!! (おいしいよ!!)

金 1 549kcal
△牛乳
○ごはん
△アジフライ
○あげあぶら4
だいごんのゆかりあえ
□だいこん 28 □キャベツ 21
ゆかり 0.35 △かつおぶし 0.21
うすくち
ぶたじる
△ぶたにく 15 △とうふ 20
□ごぼう 8 □はくさい 20
○こんにやく 12 □にんじん 5
□ねぎ 3 みそ
だし

Table with 5 columns (days 4-8, 11-15, 18-22) and 2 rows of menu items. Each cell contains a meal name, ingredients, and kcal. Includes illustrations of various foods like burgers, pasta, and vegetables.

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 4 columns: 1. しょくひん食品グループ, 2. ○おもにエネルギーのもとになる食品 (たんぱく質, 炭水化物, 脂肪), 3. △おもに体をつくるもとになる食品 (たんぱく質, 無機質, カルシウム), 4. □おもに体の調子を整えるもとになる食品 (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。

