

…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 (Builds Body), 体の調子を整える (Adjusts Body Condition). Includes sub-categories 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 columns 5, 6, 7, 8, 9.

Menu for 5日 (580kcal). Items include ごはん, あまぎにくだんご, きんぴらごぼう, ぶたにく, ごぼう, いんげん, さとう, さけ, ふう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, ぶたにく, じゃがいも, ワイン, カレー, ウスターソース, コンソメ, 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, ちくわのいそべあけ, ちくわ, かたくりこ, あげあぶら, ツナあえ, キヤベツ, にんじん, さとう, かいこうち, 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, うどん, かぼちゃ, だいこん, ながねぎ, だし, ぎゅうにくコロケ.

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, ハンバーグ, みりん, しめじ, にんじんシリシリ, ツナ, ぶたじる.

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

Menu for 13日 (568kcal). Items include 牛乳, ちゅうかおこわ, こめ, ぶたにく, にんじん, えだまめ, みりん, こめあぶら, ちゅうかだし, こしょう, 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, ぶたにく, にんじん, ながねぎ, こめ, さとう, さけ, みりん, こしょう, すじょうゆあえ, きゅうり, えのきたけ, さとう, 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, こめ, ひじき, こめにゃく, たまご, みりん, こいくち, あげたこやき, きゅうりのあえもの, きゅうり, ごま, ごまあぶら, ぶのすましじる.

Menu for 16日 (564kcal). Items include 牛乳, ごはん, ぎょうざ, もやし, ほうれんそう, さとう, こいくち, まーぼーだいこん, だいこん, しょうが, たまねぎ, さけ, さとう, こいくち, トウバンジャン.

Menu for 19日 (616kcal). Items include 牛乳, ごはん, ていやくチキン, とりにく, みりん, さけ, かいこうち, じゃがいも, こめあぶら, しお, だいこん, あぶらあげ, みそ.

Menu for 20日 (676kcal). Items include 牛乳, ごはん, とんかつ, あげあぶら, キヤベツ, ごまあぶら, ごま, さとう, しお, とふのこのにも, とふのこ, はくさい, にんじん, あぶらあげ, さとう, こいくち.

Menu for 21日 (600kcal). Items include 牛乳, コッペパン, ボロニアハム, キャロットラペ, キヤベツ, にんじん, レモン, こめあぶら, しお, はくさいのクリームに, ぶたにく, たまねぎ, しめじ, こめあぶら, シチュールウ.

Menu for 22日 (561kcal). Items include 牛乳, チャーハン, こめ, こめあぶら, たまねぎ, ながねぎ, さけ, ちゅうかだし, とりにく, はくさい, ニラ, ちゅうかだし, やさいゼリー.

Menu for 23日 (てんのうたんじょうび). Includes a cherry blossom illustration.

Menu for 26日 (569kcal). Items include 牛乳, ごはん, やきさほのみそだれかけ, さば, みりん, ゆず, はくさい, わかめ, ごま, 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, マカロニ, きゅうり, さとう, エリンギ, トマト, こめあぶら, コンソメ, 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, わかめけんからくじらにくをいただきます, くじら, しょうが, ごまあぶら, あげあぶら, きりほしだいこん, きゅうり, ばいにく, かつおぶし, たまねぎ, こまつな.

Menu for 29日 (560kcal). Items include 牛乳, ぶたどん, こめ, たまねぎ, ながねぎ, しょうが, さけ, こいくち, けんちん, こまつな, さとう, はるみ.

Menu for 29日 (フルーツ給食). Includes an illustration of a chef and a bowl of fruit.