

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6				
△ 牛乳 ○ ごはん △ つくねのソースやき ○ さとう 2.3 みりん 1.1 とんかつソース ウスターソース ゆかりあえ □ キャベツ 30 □ きゅうり 15 ゆかり 0.6 うすくち ★ だいこんのもの △ とりにく 30 さけ 2.5 □ ごまあぶら 0.3 □ だいこん 70 □ にんじん 25 □ ながねぎ 15 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.2 ○ さとう 1 さけ 0.5 こしょう ちゅうかだし こいくち	△ 牛乳 ひなちらしずし ○ こめ 70 ○ さとう 10.8 □ ぺにくるり 8 △ たまご 15 □ にんじん 10 △ あぶらあげ 3 △ こうやどうふ 4 △ かまぼこ 10 さけ 0.8 しお みりん 1.2 だし す うすくち なのはなのすましじる ○ はなふ 1.5 △ とうふ 20 □ なのはな 8 みりん 0.76 うすくち だし かきあげ △ とりにく 20 さけ 0.7 □ たまねぎ 13 △ だいず 10 □ こむぎこ 5 ○ かたくりこ 3 ○ あげあぶら 5.5 しお こしょう	△ 牛乳 ○ げんりょうごはん みそラーメン ○ ちゅうかめん 90 △ ぶたにく 15 □ もやし 20 □ コーン 10 □ はくさい 30 □ ねぎ 5 みりん 1.35 ○ ごまあぶら 0.18 □ にんにく 0.18 □ しょうが 0.27 ちゅうかだし こしょう みそ トウバンジャン フロッキーのおかかあえ □ ブロッコリー 40 □ にんじん 5 △ かつおぶし 1.12 こいくち	△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ きゅうにく 4 △ ぶたにく 12 □ たまねぎ 78 ○ じゃがいも 45 □ にんじん 10 ワイン 2 □ にんにく 0.2 カレールウ こいくち ウスターソース こしょう コンソメ カレーこ △ とんかつ ○ あげあぶら 4 かいぞうサラダ △ わかめ 1 □ ほうれんそう 10 □ キャベツ 35 ○ さとう 1.4 ○ ごまあぶら 0.65 こしょう こいくち す	△ 牛乳 ○ ごはん やきそばのかんきつだれ △ さば □ ゆず・すだち 0.84 ○ さとう 2.5 こいくち きりほしだいこんのふくめに △ とりにく 6 △ ひらてん 4 □ きりほしだいこん 3 □ いんげん 4 △ こうやどうふ 1.5 ○ こめあぶら 0.5 ○ こんにやく 9 さけ 0.5 □ にんじん 10 こいくち ○ さとう 1.15 だし みりん 0.5 はくさいのみそじる □ はくさい 20 □ たまねぎ 18 □ しめじ 8 □ にんじん 6 △ あぶらあげ 3 だし みそ				
9 △ ショア(ストロベリー) ○ ごはん △ にくしゅうまい 2こ とりにくのオイスターソースいため △ とりにく 23 △ あつあげ 15 □ キャベツ 20 □ にんじん 5 □ ながねぎ 5 □ にんにく 0.3 さけ 1 ○ さとう 1 みりん 0.3 ○ かたくりこ 0.4 ○ こめあぶら 0.3 こいくち オイスターソース ぶたもちやスーフ △ ぶたにく 10 □ にんにく 0.2 □ もやし 20 □ はくさい 18 □ にんじん 8 □ ねぎ 5 □ きくらげ 0.4 □ しょうが 0.3 ちゅうかだし こしょう	△ 牛乳 ○ ごはん ぶたぼらだいこん △ ぶたにく 40 さけ 3 □ だいこん 60 □ ながねぎ 16 □ しょうが 1.4 ○ ごまあぶら 0.3 みりん 1 ○ さとう 2.2 ○ かたくりこ 0.5 みそ こいくち えのきたけのみそじる □ えのきたけ 8 △ あぶらあげ 4 △ とうふ 20 □ たまねぎ 18 □ にんじん 10 □ ねぎ 5 みそ だし ○ どうにゅうプリンタルト	△ 牛乳 ○ コッペパン △ ハムカツ ○ あげあぶら 6 にんじんナポリタン △ ぶたひきにく 8 △ だいず 3 □ にんじん 38 □ たまねぎ 10 □ ピーマン 2 ○ こめあぶら 0.3 ケチャップ ウスターソース コンソメ しお こしょう ABCマカロニスーフ ○ ABCマカロニ 5 △ ベーコン 10 □ たまねぎ 25 □ ちんげんさい 15 □ キャベツ 25 コンソメ こしょう テコポン フルーツきゅうしょく	△ 牛乳 ○ ごはん ひじきとしょうがのつくだに △ ひじき 0.64 □ しょうが 4 ○ いりごま 0.48 △ かつおぶし 0.8 ○ さとう 1.6 みりん 2.88 こいくち こまつナサラダ □ こまつな 15 □ キャベツ 30 △ ツナ 10 ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.4 す うすくち しお こしょう にくじゃが ○ じゃがいも 80 △ きゅうにく 10 △ ぶたにく 15 ○ こんにやく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 ○ さとう 2.4 さけ 1.5 こいくち	△ 牛乳 ○ ごはん ★ そうかいしおからあげ 2こ △ とりにく さけ 2 □ しょうが 0.3 ○ かたくりこ 15 ○ あげあぶら 6 □ だいこん 12 □ ねぎ 0.5 こいくち しお ほんず フレンチサラダ □ キャベツ 35 □ にんじん 5 □ ブロッコリー 8 ○ オリーブオイル 0.2 ○ さとう 1.35 しお す うすくち こしょう さつまいものみそじる ○ さつまいも 30 □ たまねぎ 20 □ えのきたけ 7 □ ねぎ 5 みそ だし				
16 △ 牛乳 たきごみごはん ○ こめ 70 さけ 2.5 △ とりにく 20 △ ちくわ 10 □ しめじ 3 △ あぶらあげ 3 □ にんじん 8 □ えだまめ 7 みりん 1.6 うすくち こいくち だし △ あつやきたまご とうふとながねぎのみそじる □ ながねぎ 17 △ とうふ 20 □ だいこん 15 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 3 △ わかめ 0.6 みそ だし □ いちご 2こ フルーツきゅうしょく	△ 牛乳 ○ ごはん いそのかフライ ○ あげあぶら 4 フロッキーのしらあえ □ ブロッコリー 14 □ にんじん 5 △ とうふ 27 ○ いりごま 0.6 ○ ねりごま 1.4 ○ さとう 0.7 うすくち みそ やさいのごもくに △ とりにく 7 □ だいこん 55 △ こうやどうふ 2.5 □ にんじん 10 □ ごぼう 12 ○ こんにやく 30 △ ひらてん 6 ○ こめあぶら 0.5 さけ 1.5 みりん 1 ○ さとう 2.5 だし こいくち	△ 牛乳 ガバオライス ○ こめ 75 △ とりひきにく 52 △ ぶたひきにく 13 □ たまねぎ 44 △ こうやどうふ 4.3 □ にんじん 12 □ エリンギ 3 □ ピーマン 7 □ コーン 6 □ にんにく 0.22 ○ さとう 2.12 さけ 2.66 ○ ごまあぶら 1.6 コンソメ オイスターソース トウバンジャン こいくち ヤムウンセン ○ はるさめ 6 □ きゅうり 8 □ キャベツ 12 □ たまねぎ 8 □ レモン 0.6 ○ さとう 1.4 ○ こめあぶら 0.2 こいくち す ○ ぞつぎょうおれいれいケーキ	ぞつぎょうしき 卒業式 	しゅんぶんのひ 春分の日  2日(月) きのかわしオーガニック ビレッジじゅんぴかいから 「じもとののうかさんがゆ うきのうぎょうでせいさん				
23 △ 牛乳 ○ ごはん △ アジフライ ○ あげあぶら 4 チンゲンサイのいためもの △ とりにく 15 □ ちんげんさい 23 □ たまねぎ 13 □ にんじん 8 □ エリンギ 5 □ ながねぎ 4 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.5 ○ こめあぶら 0.5 さけ 0.5 ○ さとう 1.2 こいくち みそ ぶたじる △ ぶたにく 10 ○ じゃがいも 20 △ ごぼう 7 □ はくさい 20 □ もやし 15 □ にんじん 5 □ ねぎ 7 だし みそ	<p>…こんだてのなかから…</p> <p>★マークのあるメニューについて 2日・13日のメニューに、★マークがついています。これは、あらかじめしょうがっこうの6 ねんせい、かていのかのじゅぎょうでかんがえてくれたものです。</p> <p>2日 「だいこんのもの」 きのかわしさんの「だいこん」をつかいます。ちゅうかふうにあじつけします。 だいこんのおいしさを、ひきたててくれるにものです。</p> <p>13日 「そうかいしおからあげ」 きのかわしさんの「だいこん・ねぎ」をつかいます。だいこんとねぎで、さつぱ りとしたあじのたれをつくり、からあげにかけます。</p> <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"> <tr> <td> しょくひん 食品 グループ えいようそ 栄養素 </td> <td> ○…おもにエネルギーの もとになる食品 たんすいけいぶつ 炭水化物 しじつ 脂質 </td> <td> △…おもに体をつくる もとになる食品 しじつ たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム) </td> <td> □…おもに体の調子を整える もとになる食品 ビタミン むきしつ 無機質 </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>				しょくひん 食品 グループ えいようそ 栄養素	○…おもにエネルギーの もとになる食品 たんすいけいぶつ 炭水化物 しじつ 脂質	△…おもに体をつくる もとになる食品 しじつ たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)	□…おもに体の調子を整える もとになる食品 ビタミン むきしつ 無機質
しょくひん 食品 グループ えいようそ 栄養素	○…おもにエネルギーの もとになる食品 たんすいけいぶつ 炭水化物 しじつ 脂質	△…おもに体をつくる もとになる食品 しじつ たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)	□…おもに体の調子を整える もとになる食品 ビタミン むきしつ 無機質					