

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>△ 牛乳 730kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>つくねのソースやき</p> <p>△ キャベツいりつくね</p> <p>○ さとう みりん</p> <p>とんかつソース ウスター</p> <p>べにくるいだいこんサラダ</p> <p>□ だいこん 15 □ べにくるり 20</p> <p>□ ブロッコリー 10 △ ツナ 5</p> <p>○ さとう す、マヨネーズ</p> <p>うすくち しお</p> <p>こしょう</p> <p>★やさいたっぷりほうとう</p> <p>○ うどん △ とりにく 20</p> <p>□ にんじん 5 △ あぶらあげ 3</p> <p>□ はくさい 20 □ ねぎ 5</p> <p>□ かぼちゃ 20 ○ さつまいも 10</p> <p>さけ、みそ</p> <p>だし、こいくち ○ かたくりこ</p>	<p>△ 牛乳 704kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>マーボーとうふ</p> <p>△ とうふ 100 △ ぶたひきにく 20</p> <p>□ しょうが 0.5 □ にんにく 0.1</p> <p>□ たまねぎ 40 □ たけのこ 10</p> <p>□ しいたけ 0.6 さけ、こいくち</p> <p>□ ニラ 7 かたくりこ</p> <p>○ さとう ○ あかみそ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>△ かぼちゃひきにくフライ</p> <p>○ あげあぶら</p> <p>さんしょくナムル</p> <p>□ もやし 30 □ にんじん 5</p> <p>□ きゅうり 20 ○ ごま 0.4</p> <p>○ ごまあぶら こいくち</p> <p>す、しお</p>	<p>△ 牛乳 585kcal</p> <p>きゅうにくとごぼうのちらしずし</p> <p>○ こめ ○ さとう</p> <p>△ ぎゅうにく 25 □ にんじん 5</p> <p>△ いんげん 10 □ ごぼう 25</p> <p>□ しょうが 1 ○ ごま 2</p> <p>○ さとう、す、さけ こいくち、しお</p> <p>わかめのすましじる</p> <p>△ わかめ 1 ○ てまりふ 1.5</p> <p>□ えのきたけ 7 みりん</p> <p>うすくち だし</p> <p>○ おひなさまゼリー</p> 	<p>△ 牛乳 619kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>★はくさいのクリームに</p> <p>△ ぶたにく 20 □ はくさい 75</p> <p>□ たまねぎ 20 □ にんじん 12</p> <p>□ しめじ 7 △ ぎゅうにゅう 20</p> <p>○ こめあぶら こしょう</p> <p>クリームシチュー コンソメ</p> <p>△ ポロニアハム</p> <p>ツナサラダ</p> <p>△ ツナ 10 □ あじみな 10</p> <p>□ キャベツ 30 ○ こめあぶら</p> <p>○ さとう こしょう</p> <p>しお、す カレーこ</p>	<p>△ 牛乳 624kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>★サワラのからあげ</p> <p>ニラこうみダレ</p> <p>△ さわら ○ かたくりこ</p> <p>○ さとう □ にんにく 0.2</p> <p>□ しょうが 0.2 □ ニラ 1.3</p> <p>□ ながねぎ 0.8 ○ ごまあぶら</p> <p>○ ごま 0.3 す、こいくち</p> <p>はくさいとほうれんどうのごまあえ</p> <p>□ ほうれんそう 25 □ はくさい 30</p> <p>○ さとう ○ ごま 1</p> <p>こいくち</p> <p>じゃがいもとあぶらあげのみぞ汁</p> <p>○ じゃがいも 40 △ あぶらあげ 5</p> <p>□ だいこん 15 □ にんじん 5</p> <p>□ ねぎ 5 □ えのきたけ 5</p> <p>みそ だし</p>
<p>△ 牛乳 532kcal</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>○ こめ ○ おしむぎ</p> <p>△ ぶたにく 20 さけ</p> <p>□ キムチ 30 ○ ごまあぶら</p> <p>□ たまねぎ 25 ちゅうかだし</p> <p>こしょう、しお こいくち</p> <p>ワンダンスーフ</p> <p>△ ワンタン 15 □ にんじん 7</p> <p>□ もやし 8 □ こまつな 5</p> <p>ちゅうかだし こしょう、うすくち</p>	<p>△ 牛乳 605kcal</p> <p>おやこどんぶり</p> <p>○ こめ △ とりにく 25</p> <p>□ たまねぎ 100 □ にんじん 10</p> <p>△ かまぼこ 10 □ ねぎ 10</p> <p>△ たまご 30 さけ、だし</p> <p>みりん 1.3 ○ さとう</p> <p>○ かたくりこ うすくち、こいくち</p> <p>なのはなとほくさいの</p> <p>おかかあえ</p> <p>□ ほうれんそう 10 □ なのはな 10</p> <p>□ はくさい 30 △ かつおぶし 0.8</p> <p>○ さとう こいくち</p> <p>□ いちご 2こ</p> <p>フルーツ給食</p> 	<p>△ 牛乳 786kcal</p> <p>カツカレーライス</p> <p>○ こめ △ ぶたにく 25</p> <p>□ たまねぎ 75 ○ じゃがいも 50</p> <p>□ にんじん 12 ワイン</p> <p>□ にんにく 0.2 カレールウ</p> <p>ウスター こしょう</p> <p>コンソメ カレーこ</p> <p>△ とんかつ</p> <p>○ あげあぶら</p> <p>キャベツのレモンあえ</p> <p>□ キャベツ 40 □ にんじん 5</p> <p>□ レモンかじゅう 1.9 ○ さとう</p> <p>す しお</p> 	<p>△ 牛乳 691kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ひじきのり</p> <p>とふのこのにもの</p> <p>△ とふのこ 15 △ とりにく 15</p> <p>□ はくさい 50 □ だいこん 25</p> <p>□ にんじん 10 □ ねぎ 5</p> <p>△ あぶらあげ 5 さけ</p> <p>○ さとう こいくち</p> <p>みりん だし</p> <p>△ にくだんご 2こ</p> <p>たくあんあえ</p> <p>□ キャベツ 35 □ こまつな 5</p> <p>□ きざみたくあん 7 ○ ごま 0.4</p> <p>△ きざみしおこんぶ 1 うすくち</p> <p>△ かつおぶし 0.5</p>	<p>△ 牛乳 782kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>★だいちとあげどりの</p> <p>あまからに</p> <p>△ とりにく 50 ○ かたくりこ</p> <p>さけ ○ あげあぶら</p> <p>□ しょうが 0.2 みりん</p> <p>△ だいち 18 ○ さとう</p> <p>さけ こいくち</p> <p>みりん</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>○ マカロニ 8 □ ブロッコリー 20</p> <p>△ ロースハム 8 ○ さとう</p> <p>す、こしょう しお、マヨネーズ</p> <p>はくさいのみぞしる</p> <p>□ はくさい 30 □ もやし 5</p> <p>□ にんじん 10 □ ねぎ 5</p> <p>□ しめじ 5 だし、みそ</p>
<p>△ 牛乳 784kcal</p> <p>○ しょくパン</p> <p>スライスチーズ</p> <p>みぞラーメン</p> <p>○ ちゅうかめん △ ぶたにく 20</p> <p>□ もやし 25 □ コーン 7</p> <p>□ キャベツ 25 □ ねぎ 5</p> <p>みりん ○ ごまあぶら</p> <p>□ にんにく 0.2 □ しょうが 0.3</p> <p>ちゅうかだし こしょう</p> <p>みそ トウバンジャン</p> <p>△ ササミカツ</p> <p>○ あげあぶら</p>	<p>△ 牛乳 570kcal</p> <p>★たかなチャーハン</p> <p>○ こめ △ ぶたひきにく 20</p> <p>□ ながねぎ 10 □ にんじん 8</p> <p>□ しょうが 0.3 □ たかなづけ 25</p> <p>○ ごまあぶら こいくち</p> <p>にくだんごやさいのスーフ</p> <p>△ つくね 25 □ にんじん 10</p> <p>□ もやし 15 □ ちんげんさい 15</p> <p>○ はるさめ 3 こしょう</p> <p>ちゅうかだし うすくち</p> <p>□ テコボン</p> <p>フルーツ給食</p> 	<p>△ 牛乳 583kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>★サケのみそマヨネーズやき</p> <p>△ さけ □ たまねぎ 12</p> <p>○ こめあぶら ○ さとう</p> <p>みりん さけ、みそ</p> <p>バゼリ マヨネーズ</p> <p>キャベツのゆかりあえ</p> <p>□ キャベツ 45 ゆかり 0.6</p> <p>うすくち</p> <p>けんちんじる</p> <p>□ にんじん 10 □ ごぼう 10</p> <p>○ さといも 15 △ とうふ 15</p> <p>○ こんにやく 20 □ だいこん 30</p> <p>□ ねぎ 5 みりん、さけ、だし</p> <p>こいくち、うすくち ○ ごまあぶら</p>	<p>△ 牛乳 685kcal</p> <p>○ なめし</p> <p>どりにくとじゃがいものにもの</p> <p>△ とりにく 30 ○ じゃがいも 80</p> <p>○ こんにやく 20 □ たまねぎ 60</p> <p>□ にんじん 10 □ いんげん 10</p> <p>○ さとう さけ</p> <p>みりん こいくち</p> <p>きゅうりとわかめのすのもの</p> <p>□ きゅうり 25 △ わかめ 1.5</p> <p>△ ちりめんじゃこ 2 ○ さとう</p> <p>こいくち す</p> <p>○ ぞつぎょう</p> <p>おいわいケーキ</p> 	<p>ぞつぎょうしき</p>
<p>△ 牛乳 647kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ていやきハンバーグ</p> <p>みりん ○ さとう</p> <p>こいくち ○ かたくりこ</p> <p>だいこんツナサラダ</p> <p>□ だいこん 50 □ きゅうり 8</p> <p>△ ツナ 10 ○ さとう</p> <p>○ ごまあぶら す、こしょう</p> <p>うすくち しお</p> <p>とうふのみぞしる</p> <p>□ たまねぎ 20 □ ねぎ 5</p> <p>△ とうふ 30 △ あぶらあげ 5</p> <p>だし みそ</p>	<p>△ 牛乳 712kcal</p> <p>ハヤシライス</p> <p>○ こめ △ ぎゅうにく 10</p> <p>△ ぶたにく 15 □ たまねぎ 100</p> <p>□ にんじん 20 ケチャップ</p> <p>ハヤシルウ こしょう</p> <p>ウスター コンソメ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□ みかん 20 □ もも 15</p> <p>□ パイン 20 ナタデココ 20</p> <p>かんてん 20</p>	<p>・・・こんだてのなかから・・・</p> <p>○★印のメニューは、給食だよりも書きましたが、中貴志小学校6年生が考えたメニューです。</p> <p>1日・「やさいたっぷりほうとう」 4日・「はくさいのクリームに」</p> <p>5日・「サワラのからあげニラこうみダレ」</p> <p>12日・「だいちとあげどりのあまからに」</p> <p>16日・「たかなチャーハン」 17日・「サケのみそマヨネーズやき」</p> <p>○東貴志小学校の給食委員会で給食のリクエストをとってくれました。</p> <p>1年「わかめごはん」 2年「ラーメン」 3年 4年「くろげわぎゅう」</p> <p>5年「いちご」 6年「みそラーメン」でした。</p> <p>6年生のリクエスト「みそラーメン」を3月15日に作ります。おたのしみに！</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。

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

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
栄養素	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 しつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質