

えいせいめんきにきをつけよう

- ・せっけんできれいにてをあらおう
- ・せいけつなハンカチをつかおう
- ・きゅうしょくとうぼんはきちんとしたみじたくをしておこなおう

<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
たんぱく質	炭水化物	脂質	ビタミン
鉄	カルシウム	亜鉛	無機質

水	木	金		
1	2	3		
△牛乳 604kcal ごはん こんぶとツナのたまごみごはん ○こめ △きざみこんぶ 1.5 □にんじん 12 △ツナ 20 ○さとう ○ごまあぶら こいくち △ごもくあつやきたまごけんちんじる □にんじん 10 □ごぼう 10 △あつあげ 10 ○さといも 30 ○こんにやく 20 □だいこん 10 ○ごまあぶら みりん さけ うすくち こいくち だし	△牛乳 676kcal ごはん ていやききチキン △とりにく □しょうが 0.7 みりん さけ ○さとう こいくち ○かたくりこ いんげんのサラダ □さやいんげん 6 □いんげん 9 □キャベツ 30 □コーン 5 ○さとう ○こめあぶら す こいくち じゃがいもとたまねぎのみぞしる ○じゃがいも 30 □たまねぎ 30 □えのきたけ 5 □ねぎ 5 みそ だし	△牛乳 666kcal ごはん にくシュウマイ 2こ もやしのナムル □にんじん 5 □もやし 50 △わかめ 0.3 ○ごま 0.6 ○さとう ○ごまあぶら す こいくち フルコギ △ぎゅうにく 10 △ぶたにく 25 □たまねぎ 80 □しめじ 30 □にんじん 15 □ねぎ 10 □にんにく 0.3 さけ みりん ○ごまあぶら ○さとう コチュジャン こいくち		
△牛乳 646kcal ごはん マヨたまフライ ○あげあぶら かみかみあえ △イカ 15 □きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 □きゅうり 10 □キャベツ 15 □レモンかじゅう ○さとう ○こめあぶら す うすくち かぼちゃのみぞしる □かぼちゃ 30 □たまねぎ 20 □えのきたけ 7 □ねぎ 5 みそ だし	△牛乳 621kcal ごはん ぎょうざ 2こ ちゅうかあえ □きゅうり 35 □もやし 15 □コーン 5 ○さとう ○ごまあぶら こいくち す ナスいりマーボー豆腐 △豆腐 50 □なす 30 △ぶたひきにく 15 □しょうが 0.5 □にんにく 0.1 □たまねぎ 40 □ねぎ 10 □しいたけ 0.6 □たけのこ 15 さけ ○さとう ○かたくりこ こいくち あかみそ トウバンジャン	△牛乳 584kcal コッペパン ササミカツ ○あげあぶら スッキーニのマヨサラダ □キャベツ 30 □ズッキーニ 15 □にんじん 4 ○さとう す うすくち マヨネーズ コンソメスープ △ぶたにく 15 ○じゃがいも 20 □たまねぎ 25 □にんじん 8 コンソメ うすくち しお こしょう	△牛乳 549kcal ごはん しろみざかなのなんぶやき △ホキ ○さとう さけ みりん こいくち ○ごま ○かたくりこ やさしいあえもの □キャベツ 20 □にんじん 7 □きゅうり 15 □もやし 10 △あぶらあげ 4 ○さとう こいくち しおこうじスープ △とりにく 15 □だいこん 30 □にんじん 10 □しめじ 6 □ねぎ 4 □しょうが 1 さけ だし しおこうじ こしょう	△牛乳 584kcal ごはん チンゲンさいのわふうあえ □ちんげんさい 15 □しめじ 8 □もやし 25 ○さとう す こいくち あつあげとこんにやくのもの ○こんにやく 45 △ちくわ 25 △あつあげ 35 △とりにく 20 △えだまめボール 15 □にんじん 10 ○じゃがいも 25 ○さとう さけ みりん こいくち だし
△牛乳 564kcal ぶたどん ○こめ △ぶたにく 40 □たまねぎ 100 ○こんにやく 30 □ねぎ 7 △かまぼこ 10 □しょうが 0.9 ○さとう さけ みりん こいくち はくさいとほうれんそうのおひたし □ほうれんそう 30 □はくさい 30 □にんじん 5 ○さとう こいくち	△牛乳 676kcal ごはん ヤンニョムチキン △ささみ さけ ○かたくりこ 6.5 ○あげあぶら しお ○さとう こいくち ケチャップ コチュジャン じゃがいもとシャキシャキサラダ ○じゃがいも 40 □きゅうり 10 □にんじん 4 ○ごま 0.8 ○こめあぶら ○さとう す しお こしょう ごもくスープ △ぶたにく 7 □エリンギ 5 □たまねぎ 20 □にんじん 10 □ちんげん菜 12 □もやし 18 ちゅうかだし こいくち こしょう	△牛乳 622kcal ごはん さわらのゆずしょうゆやき △さわら □ゆずかじゅう ○さとう こいくち ひじきのいために △とりにく 8 △ひじき 2 △だいず 8 △ひらてん 8 ○こんにやく 10 □さやいんげん 5 □にんじん 5 ○こめあぶら ○さとう さけ みりん だし こいくち だいこんとあぶらあげのみぞしる □だいこん 30 △あぶらあげ 8 □ねぎ 6 だし みそ	△牛乳 723kcal なすとひきにくのカレーライス ○こめ △ぶたひきにく 20 □なす 35 □たまねぎ 75 □にんじん 20 ワイン □にんにく 0.2 こいくち カレールウ こしょう ウスター コンソメ カレーこ コールスローサラダ □キャベツ 40 □コーン 4 □にんじん 5 ○こめあぶら ○オリーブオイル ○さとう す しお こしょう マヨネーズ	△牛乳 704kcal ごはん かぼちゃひきにくフライ ○あげあぶら キャベツのうめあえ □キャベツ 24 □きゅうり 17 △ちくわ 6.5 □ばいにく 2.5 みりん ○さとう こいくち とふのこののもの △とふのこ 15 △とりにく 15 □はくさい 50 □だいこん 25 □にんじん 10 □ねぎ 5 △あぶらあげ 5 ○さとう さけ みりん だし こいくち
△牛乳 579kcal ごはん チキン ○ごまあぶら ○さとう こいくち す チンジャオロース △ぶたにく 25 □ピーマン 12 □たけのこ 14 □たまねぎ 14 ○こんにやく 12 □にんにく 0.7 ○こめあぶら ○さとう ○かたくりこ ○ごまあぶら こいくち わかめのスープ □もやし 20 △わかめ 0.8 □えのきたけ 10 ちゅうかだし こいくち こしょう	△牛乳 585kcal カレーピラフ ○こめ ○おむぎ △チキンウインナー 10 △ぶたひきにく 15 □たまねぎ 30 □にんじん 10 □ピーマン 5 □コーン 3 さけ カレーこ ウスター ケチャップ しお こしょう とりつくねとやさしいのスープ △つくね 25 □にんじん 10 □もやし 15 □はくさい 15 □ちんげんさい 10 こしょう ちゅうかだし うすくち □れいとうみかん	△牛乳 616kcal コッペパン ABCマカロニスーフ ○アルファベットマカロニ 5 □たまねぎ 25 △ベーコン 10 □キャベツ 25 □ほうれんそう 15 コンソメ こしょう キャロットラペ □キャベツ 10 □きゅうり 7 □にんじん 30 △ツナ 8 □レモンかじゅう ○さとう ○こめあぶら うすくち しお こしょう フランクフルトビーンズソース △ソーセージ 1こ □たまねぎ 15 △だいず 3 □トマト 20 ○かたくりこ しお かつお かつお	△牛乳 566kcal ごはん せとふうみふりかけ ぶたにくのしょうがやき △ぶたにく 60 さけ □たまねぎ 70 □しょうが 1.5 ○さとう こいくち やさしいたっぴのみぞしる □だいこん 20 □にんじん 8 □こまつな 10 □しめじ 8 △あぶらあげ 3 □ねぎ 5 みそ だし	△牛乳 743kcal ごはん しろみざかなフライ ○あげあぶら タルタルソース キャベツのごまサラダ □キャベツ 50 ○こめあぶら ○ごまあぶら ○ごま 1.2 しお す こいくち やさしいうまに △あつあげ 40 △とりにく 20 ○さといも 15 ○こんにやく 20 □にんじん 20 □たまねぎ 40 □モロッコいんげん 5 □しいたけ 1 みりん ○さとう こいくち だし
△牛乳 561kcal ごはん とうふハンバーグきのこソース △とうふハンバーグ □しめじ 5 □エリンギ 5 □えのきたけ 5 □しょうが 0.5 みりん こいくち ○かたくりこ だし きゅうりのおかかあえ □きゅうり 30 □キャベツ 20 △かつおぶし 1 ○さとう こいくち なすのみぞしる □なす 20 □にんじん 5 □たまねぎ 20 △あぶらあげ 4 みそ だし	△牛乳 672kcal ごはん ゆかりごはん ひやしうどん ○うどん 90 △たまご 12 □きゅうり 25 △わかめ 0.7 □にんじん 10 □しいたけ 0.5 △あぶらあげ 7 ○さとう みりん だし こいくち めんつゆ はんぺんフライ ○あげあぶら	△牛乳 626kcal ごはん しっとりひじきふりかけ △ひじき 1.3 ○ごま 0.6 △かつおぶし 1 ○さとう みりん こいくち わかめとだいこんのツナあえ □だいこん 30 □きゅうり 10 △わかめ 0.4 △ツナ 5 ○さとう ○ごまあぶら す うすくち とりにくとじゃがいものものに △とりにく 25 ○じゃがいも 80 ○こんにやく 20 □たまねぎ 60 □にんじん 10 □いんげん 10 ○さとう さけ みりん こいくち	△牛乳 611kcal さいぼしだいこんとベーコンのごはん ○こめ ○げんまい □きりぼしだいこん 5 □えのきたけ 10 △ベーコン 15 □ねぎ 5 □にんじん 10 ○さとう さけ みりん こいくち うすくち のっぺいじる △とりにく 20 □だいこん 25 □にんじん 10 ○さといも 10 ○こんにやく 10 □しめじ 2 さけ だし ○かたくりこ こいくち うすくち ほうれんそうともやしのあえもの □ほうれんそう 25 □もやし 20 △あぶらあげ 5 ○さとう こいくち	

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

