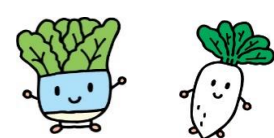


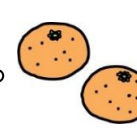





月 2	火 3	水 4	木 5	金 6												
<p>△ ぎゅうにゅう 579kcal たまごのやさいあんかけどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 80g △ かにたま ○ あぶら 0.15 △ ぶたにく 10 □ にんじん 7 □ たまねぎ 35 □ ねぎ 3 □ もやし 17 さけ 2 □ しょうが 0.35 ○ かたくりこ 4 みず 86 ○ ごまあぶら 0.6 しお くろこしょう <p>やきにくサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたにく 12 ○ あぶら 0.15 □ しょうが 0.08 □ にんにく 0.08 さけ 0.6 ○ さとう 0.36 □ きゅうり 8 □ にんじん 5 □ キャベツ 20 ○ ごま 1 ○ さとう 1.2 ○ ごまあぶら 0.5 ○ あぶら 0.5 こいくちしょうゆ 	<p>△ ぎゅうにゅう 532kcal ごはん しろさかなのゆずしょうゆやき</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ホキ 1きれ □ ゆず 3.1 ○ さとう 3.6 みりん 1.8 こいくちしょうゆ しらあえ フルーツ給食 □ ほうれんそう 15 □ にんじん 6 △ とうふ 30 ○ ごま 0.7 ○ ねりごま 1.5 ○ さとう 0.66 うすくちしょうゆ みそ さつまいものみそしる ○ さつまいも 18 □ たまねぎ 19 △ あぶらあげ 4 △ わかめ 0.3 みそ だし <p>有機米を使っています！ 7月に続き、有機米の新米を給食へといただきました。味わって食べてください。</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 562kcal ごはん にくだんご(ケチャップ)</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ケチャップにくだんご 2こ コールスローサラダ □ キャベツ 17 □ コーン 10 □ きゅうり 18 △ ハム 4.5 ○ さとう 0.4 マヨネーズ しお ○ アルファベットマカロニ 5 △ とりももにく 5 □ たまねぎ 15 □ にんじん 6 □ だいこん 20 □ ほうれんそう 5 みず 100 ○ あぶら 0.07 しお パイオン こしょう 	<p>△ ぎゅうにゅう 561kcal カレーピラフ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 65g ○ あぶら 0.15 △ ぶたひきにく 23 □ たまねぎ 30 □ にんじん 18 □ ビーマン 6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお カレーこ ウスターソース パイオン とうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 7 ○ じゃがいも 25 □ しめじ 5 △ とうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.15 とうにゅうホワイトルウ コンソメ こしょう ぶどうゼリー ○ ぶどうゼリー 1こ 	<p>△ ぎゅうにゅう 602kcal ごはん しろこうじからあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ とりむねにく 2きれ □ にんにく 0.3 □ しょうが 0.2 ○ かたくりこ 11 ○ あげあぶら 6 しろこうじ はくさいのしろこんぶあえ □ はくさい 40 □ もやし 13 □ にんじん 4 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 △ しろこんぶ 1 しお こいくちしょうゆ す だいごのみそしる □ だいご 20 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 みそ だし 												
9	10	11	12	13												
<p>△ ぎゅうにゅう 556kcal ごはん サーモンフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ サーモンフライ 1こ ○ あげあぶら 4 そえやさい □ ブロッコリー 20 □ コーン 7 ○ こぶくろタルタルソース ぶたじる △ ぶたにく 7 □ ごぼう 8 □ だいご 10 □ たまねぎ 10 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3 △ とうふ 20 □ ねぎ 3 みそ だし 	<p>△ ぎゅうにゅう 574kcal ごはん(げんりょう) あんかけたまごとうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ うどん 100 △ かまぼこ 8 △ とりももにく 10 △ たまご 20 □ はくさい 20 □ しめじ 6 ○ ねぎ 4.5 □ しょうが 1.1 みりん 2.62 さけ 1 ○ かたくりこ 3.5 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし ほうれんそうのつなあえ □ ほうれんそう 20 □ ほうれんそう 10 □ えのきたけ 7.5 △ ツナ 7.5 ○ すりごま 0.6 ○ さとう 0.45 す こいくちしょうゆ 	<p>△ ぎゅうにゅう 605kcal ビビンバ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 80g △ とりひきにく 40 △ ぶたひきにく 20 ○ あぶら 0.9 さけ 2 △ だいご 12 □ ながねぎ 3 □ しょうが 1 ○ さとう 0.9 みりん 3 □ ほうれんそう 20 □ にんじん 8 □ もやし 35 ○ ごまあぶら 0.48 あかみそ コチュジャン こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお わかめスープ △ わかめ 0.5 □ しいたけ 3 △ とうふ 20 □ たまねぎ 20 みず 100 とりガラスープ ちゅうかスープ くろこしょう 	<p>△ ジョア 626kcal ごはん ふゆやさいのシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> △ とりももにく 16 □ はくさい 35 □ にんじん 15 □ だいご 20 ○ じゃがいも 35 △ ぎゅうにゅう 20 △ チーズ 2 ○ あぶら 0.3 クリームシチュー パイオン こしょう やさいサラダ □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング コロケ ○ ぶたにくコロケ 1こ ○ あげあぶら 5 	<p>△ ぎゅうにゅう 538kcal ごはん やさいのだいだん</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたにく 15 □ にんじん 8 □ はくさい 75 □ えのきたけ 6 □ たまねぎ 36 △ あぶらあげ 7 △ うずらたまご 16 △ かつおぶし 0.7 ○ さとう 2 ○ ごまあぶら 0.5 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ 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 2.7 みりん 4.5 こいくちしょうゆ ゆかりあえ □ キャベツ 25 □ もやし 25 ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ 												
16	17	18	19	20												
<p>△ ぎゅうにゅう 589kcal ごはん まーぼーだいごん</p> <ul style="list-style-type: none"> □ だいご 80 △ とりひきにく 25 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.3 □ にんじん 15 □ ながねぎ 6 □ しいたけ 5 □ ニラ 5 さけ 1 みりん 0.45 ○ さとう 1 ○ かたくりこ 1 ○ ごまあぶら 0.3 みず 7 ○ あぶら 0.3 トウバンジャン こいくちしょうゆ あかみそ にらまんじゅう <ul style="list-style-type: none"> △ にらまんじゅう 1こ ○ あげあぶら 2.8 パンサンスー □ きゅうり 13 □ もやし 10 □ にんじん 5 ○ はるさめ 5 ○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2 す こいくちしょうゆ 	<p>△ ぎゅうにゅう 647kcal ごはん(げんりょう) わかやまラーメン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ちゅうかめん 100 △ ぶたにく 15 ○ あぶら 0.2 □ キャベツ 30 □ たまねぎ 12 □ にんじん 8 □ もやし 6.5 □ ねぎ 3 □ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25 ○ ごまあぶら 0.4 ちゅうかのもと ちゅうかスープ トウバンジャン かいぞうサラダ □ キャベツ 13 □ きゅうり 18 △ わかめ 0.9 ○ さとう 0.55 ○ ごまあぶら 0.25 ○ ごま 0.3 ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ す ミルクコーヒー 	<p>△ ぎゅうにゅう 564kcal ごはん じゃがぶたキムチ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたにく 25 □ いとこんにやく 21.5 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 □ にんじん 12 □ キムチ 17.5 □ ニラ 3 ○ さとう 2 さけ 2 みりん 2 みず 33 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし きりぼしだいごんのサラダ □ きりぼしだいごん 3.8 □ きゅうり 11 □ にんじん 8.5 △ ツナ 3.5 ○ さとう 1.6 うすくちしょうゆ す みかん □ みかん 1こ <p>フルーツ給食</p> 	<p>△ ぎゅうにゅう 599kcal ごはん あかうおのからあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ あかうお 1きれ ○ かたくりこ 9 ○ あげあぶら 5 しお こしょう かぼちゃサラダ □ かぼちゃ 35 □ きゅうり 12 △ ハム 4.2 ○ マヨネーズ しお す くろこしょう こまつなのみそしる □ こまつな 7 □ だいご 18 □ たまねぎ 15 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 みそ だし 	<p>△ ジョア(マスカット) 618kcal ジビエカレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 5 △ いのしにく 20 さけ 1.1 □ たまねぎ 80 ○ じゃがいも 40 □ にんじん 12 □ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3 みず 115 こしょう カレールウ ウスターソース こいくちしょうゆ コンソメ カレーこ パリパリサラダ □ だいご 13 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ふくじんづけ 8 こいくちしょうゆ す <p>和歌山県から「ジビエ(いのしし肉)」をいただきました。</p>												
23	24	<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>しょう油 食品 グループ</td> <td>○・おもにエネルギーの もとになる食品</td> <td>△・おもに体をつくる もとになる食品</td> <td>□・おもに体の調子を整える もとになる食品</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 栄養素</td> <td>たんぱく質 炭水化物</td> <td>しじょう 脂質</td> <td>たんぱく質 無機質 (カルシウム)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ビタミン</td> <td></td> <td>ビタミン 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> <p>今年(きねん)はかせをひきまき(ひきまき)！ かせ予防のポイント</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 手洗いうがいをする ② しっかり栄養をとる ③ 十分な睡眠をとる ④ マスクをつける ⑤ 人ごみを避ける ⑥ 適度な運動をする <p>かせをひかないように、日頃からかせの予防を心がけましょう。</p>  			しょう油 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 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しじょう 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)		ビタミン		ビタミン 無機質
しょう油 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 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しじょう 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)													
	ビタミン		ビタミン 無機質													
<p>△ ぎゅうにゅう 610kcal ごはん ハンバーグ(おろしポンド)</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ハンバーグ 1こ □ しめじ 3 □ エリンギ 3 □ だいご 20 みりん 1 みず 5.9 うすくちしょうゆ す ポテトサラダ ○ じゃがいも 30 □ にんじん 8 □ きゅうり 18 △ ハム 4 ○ マヨネーズ す こしょう はくさいのみそしる □ はくさい 30 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □ ねぎ 3 みそ だし 	<p>△ ぎゅうにゅう 645kcal チキンライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 70g ○ あぶら 0.12 △ とりももにく 25 □ たまねぎ 30 □ いんげん 8 ○ あぶら 0.3 コンソメ ケチャップ しお くろこしょう ウスターソース ケチャップ やさいスープ △ ぶたにく 10 □ はくさい 20 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 みず 100 パイオン しお こしょう クリスマスケーキ ○ サンタさんのチョコケーキ 1こ 															