


<p>3 月</p> <p>火 4</p> <p>水 5</p> <p>木 6</p> <p>金 7</p>	<p>683kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ さんまのおかか</p> <p>△ さんま</p> <p>△ さけ</p> <p>△ みりん</p> <p>△ こいくち</p> <p>きゅうしよわかめの酢のもの</p> <p>△ わかめ 1.5</p> <p>△ ちりめんじゃこ 2</p> <p>△ す</p> <p>△ くらげ</p> <p>△ たまねぎ 25</p> <p>△ こまつな 10</p> <p>△ あぶらあげ 3</p> <p>△ みそ</p>	<p>610kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ おぎなま</p> <p>△ しおこんぼ</p> <p>△ かつおぶし 0.98</p> <p>△ あつあつ</p> <p>△ だいこん 15</p> <p>△ たまねぎ 40</p> <p>△ しいたけ 1</p> <p>△ だし</p> <p>△ うめぼし</p> <p>梅干しで元氣！キャンペーン</p> <p>和歌山県より、小学校のみなさんへ</p>	<p>684kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ コッパン</p> <p>○ コーキング</p> <p>△ やさいサラダ</p> <p>△ キャベツ 23</p> <p>△ ブロッコリー 10</p> <p>△ ぶくろやさいドレッシング</p> <p>△ ポークビーンズ</p> <p>△ ぶたにく 20</p> <p>△ たまねぎ 30</p> <p>△ じゃがいも 30</p> <p>△ にんにく 0.2</p> <p>△ コンソメ</p> <p>△ ウスター</p> <p>△ しお</p>	<p>846kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ くまのぎゅうステーク</p> <p>△ ワイン</p> <p>△ にんにく 0.14</p> <p>△ さけ</p> <p>△ しょう</p> <p>△ ウスター</p> <p>△ じゃがいも 40</p> <p>△ にんにく 4</p> <p>△ こめあぶら</p> <p>△ す</p> <p>△ キャベツ 30</p> <p>△ たまねぎ 15</p> <p>△ チキンウインナー 10</p> <p>△ コンソメ</p> <p>△ しょう</p>	<p>603kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ あげあぶら</p> <p>△ かいぞうサラダ</p> <p>△ わかめ 0.9</p> <p>△ きゅうり 27</p> <p>△ さとう</p> <p>△ こいくち</p> <p>△ はっほうさい</p> <p>△ ぶたにく 30</p> <p>△ もやし 20</p> <p>△ にんじん 10</p> <p>△ たまねぎ 34</p> <p>△ さけ</p> <p>△ こめあぶら</p> <p>△ ちゅうかだし</p> <p>△ こいくち</p>
<p>10</p> <p>スポーツの日</p> 	<p>753kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ メンチカツ</p> <p>△ さつまいも</p> <p>△ さつまいも 32</p> <p>△ ロースハム 5</p> <p>△ しお</p> <p>△ マヨネーズ</p> <p>△ さとう</p> <p>△ きのこのみそ</p> <p>△ とうふ 20</p> <p>△ えのきたけ 7</p> <p>△ エリンギ 7</p> <p>△ みそ</p>	<p>761kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ くまのぎゅう</p> <p>△ たまねぎ 35</p> <p>△ ほうきさい 30</p> <p>△ エリンギ 5</p> <p>△ こんにやく 20</p> <p>△ さとう</p> <p>△ こいくち</p> <p>△ しょう</p> <p>△ きゅうり 28</p> <p>△ えのきたけ 10</p> <p>△ さとう</p>	<p>761kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ おやこどん</p> <p>△ こめ</p> <p>△ たまねぎ 100</p> <p>△ かまぼこ 10</p> <p>△ たまご 30</p> <p>△ みりん</p> <p>△ かつお</p> <p>△ うすくち</p> <p>△ こまつな 15</p> <p>△ ツナ 10</p> <p>△ こめあぶら</p> <p>△ す</p> <p>△ しお</p>	<p>615kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ かわらけ</p> <p>△ しょう</p> <p>△ さとう</p> <p>△ こいくち</p> <p>△ さとう</p> <p>△ こいくち</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p>	<p>606kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ やまのき</p> <p>△ きりぼし</p> <p>△ ちりめんじゃこ 2</p> <p>△ こめ 0.8</p> <p>△ しお</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p>
<p>17</p> <p>わかめごはん</p> <p>ごもくうどん</p> <p>うどん 60</p> <p>にんじん 8</p> <p>あぶらあげ 3</p> <p>ねぎ 5</p> <p>みりん</p> <p>うすくち</p> <p>やしき</p> <p>こいくち</p> <p>だし</p> <p>やしきあげ</p> <p>あげあぶら</p>	<p>606kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ やまのき</p> <p>△ きりぼし</p> <p>△ ちりめんじゃこ 2</p> <p>△ こめ 0.8</p> <p>△ しお</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p>	<p>891kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ コッパン</p> <p>△ くまのぎゅう</p> <p>△ たまねぎ 40</p> <p>△ トマト 10</p> <p>△ ビーフステーキ</p> <p>△ ケチャップ</p> <p>△ とんかつソース</p> <p>△ フレンチサラダ</p> <p>△ キャベツ 35</p> <p>△ にんじん 5</p> <p>△ さとう</p> <p>△ しお</p> <p>△ りんごゼリー</p>	<p>634kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ やまのき</p> <p>△ さば</p> <p>△ みりん</p> <p>△ あかみそ</p> <p>△ たくあん</p> <p>△ きざみたくあん 7</p> <p>△ きざみしおこんぶ</p> <p>△ がぼ</p> <p>△ ぶたにく 10</p> <p>△ こぼろ 7</p> <p>△ もやし 15</p> <p>△ ねぎ 7</p>	<p>634kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ くまのぎゅう</p> <p>△ さとう</p> <p>△ さけ</p> <p>△ こいくち</p> <p>△ こまつな 8</p> <p>△ こまつな 0.4</p> <p>△ さとう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p>	<p>783kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ こめ</p> <p>△ くまのぎゅう 80</p> <p>△ しょうが 0.5</p> <p>△ さとう</p> <p>△ キャベツ 22</p> <p>△ にんじん 8</p> <p>△ こめ</p> <p>△ こいくち</p> <p>△ トック</p> <p>△ えのきたけ 10</p> <p>△ ちゅうかだし</p>
<p>24</p> <p>エリンギ入りカレー</p> <p>かざりフルーツヨーグルト</p> <p>こめ</p> <p>ぶたにく 15</p> <p>じゃがいも 40</p> <p>エリンギ 10</p> <p>にんにく 0.2</p> <p>ウスター</p> <p>コンソメ</p> <p>カレー</p> <p>かざりフルーツヨーグルト</p> <p>かき 20</p> <p>ナタデココ 15</p>	<p>637kcal</p> <p>△ ジョア</p> <p>○ さつまいも</p> <p>△ さつまいも 25</p> <p>△ しお</p> <p>△ つくねのソース</p> <p>△ さとう</p> <p>△ とんかつソース</p> <p>△ キャベツ 25</p> <p>△ にんじん 5</p> <p>△ さとう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ こまつな 6</p> <p>△ にんじん 6</p> <p>△ じゃがいも 36</p> <p>△ さとう</p> <p>△ うすくち</p>	<p>631kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ささみ</p> <p>△ かつお</p> <p>△ たまねぎ 10</p> <p>△ にんにく 0.2</p> <p>△ さとう</p> <p>△ こいくち</p> <p>△ やさいのマヨネーズ</p> <p>△ キャベツ 30</p> <p>△ にんじん 4</p> <p>△ さとう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ ぶたにく 7</p> <p>△ たまねぎ 20</p> <p>△ ちんげんさい 8</p> <p>△ ちゅうかだし</p>	<p>626kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ のりごみ</p> <p>△ あでん</p> <p>△ こんにやく 30</p> <p>△ かんも 15</p> <p>△ ひらたん 20</p> <p>△ にんじん 10</p> <p>△ こんぶ</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ さとう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p>	<p>645kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ さけ</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p>	
<p>31</p> <p>チキンライス</p> <p>ぐんぐんたんごスープ</p> <p>こめ</p> <p>たまねぎ 35</p> <p>いんげん 5</p> <p>しお</p> <p>コンソメ</p> <p>ぐんぐんたんごスープ</p> <p>ベーコン 15</p> <p>たまねぎ 25</p> <p>とうふ 22</p> <p>かつお</p> <p>うすくち</p> <p>からスープ</p> <p>パンズキンパロ7</p>	<p>666kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ こめ</p> <p>△ たまねぎ 35</p> <p>△ いんげん 5</p> <p>△ しお</p> <p>△ ウスター</p> <p>△ ベーコン 15</p> <p>△ たまねぎ 25</p> <p>△ とうふ 22</p> <p>△ かつお</p> <p>△ うすくち</p> <p>△ からスープ</p> <p>△ パンズキンパロ7</p>	<p>626kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ のりごみ</p> <p>△ あでん</p> <p>△ こんにやく 30</p> <p>△ かんも 15</p> <p>△ ひらたん 20</p> <p>△ にんじん 10</p> <p>△ こんぶ</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ さとう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p>	<p>626kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ のりごみ</p> <p>△ あでん</p> <p>△ こんにやく 30</p> <p>△ かんも 15</p> <p>△ ひらたん 20</p> <p>△ にんじん 10</p> <p>△ こんぶ</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ さとう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p>	<p>645kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ さけ</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p>	<p>606kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ こめ</p> <p>△ たまねぎ 30</p> <p>△ にんじん 10</p> <p>△ こまつな 10</p> <p>△ とうふ 20</p> <p>△ かつお</p> <p>△ うすくち</p> <p>△ しょう</p> <p>△ しょう</p>

＜3つの食品グループと多く含む栄養素＞

<p>いんげん</p> <p>食品</p> <p>グループ</p>	<p>たんぱく質</p> <p>炭水化物</p> <p>脂質</p>	<p>△ おもにエネルギーのもとなる食品</p> <p>△ おもに体をつくるものとなる食品</p>	<p>○ おもにエネルギーのもとなる食品</p> <p>○ おもに体の調子を整えるものとなる食品</p>
<p>たんぱく質</p> <p>炭水化物</p> <p>脂質</p>	<p>たんぱく質</p> <p>炭水化物</p> <p>脂質</p>	<p>たんぱく質</p> <p>炭水化物</p> <p>脂質</p>	<p>たんぱく質</p> <p>炭水化物</p> <p>脂質</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。

