

こんだてのなかから...

にしぎししょうがっこうとなかぎししょうがっこうの6ねんせいが、がいこくこのじゅぎょうでかんがえてくれたメニューです。

6日(水)・・・「シューシーチーズハンバーグ」ハンバーグにチーズをのせて、トマトソースをかけていきょうします。



20日(水)・・・「てづくりマカロニグラタン」センターでは、たまねぎなどのぐざいをいためて、あじつけにはマヨネーズをつかい、チーズをのせてつくりました。



どのメニューも、えいようかやさんちまでこだわって、かんがえてくれました。It's yummy!! (おいしいよ!!)

金 1 549kcal
△牛乳
○ごはん
△アジフライ
○あげあぶら4
だいごんのゆかりあえ
□だいこん 28 □キャベツ 21
ゆかり 0.35 △かつおぶし 0.21
うすくち
ぶたじる
△ぶたにく 15 △とうふ 20
○ごぼう 8 □はくさい 20
○こんにやく 12 □にんじん 5
□ねぎ 3 みそ
だし

Table with 5 columns (days 4-8, 11-15, 18-22) and 2 rows of food items. Each cell contains a meal name, ingredients, and kcal. Includes illustrations of carrots and a Santa Claus character.

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 4 columns: 1. しよくひん 食品グループ, 2. ○・・・おもにエネルギーのもとになる食品 (たんぱく質, 炭水化物, しじつ 脂質), 3. △・・・おもに体をつくるもとになる食品 (たんぱく質, しじつ 無機質, 炭水化物 (カルシウム)), 4. □・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品 (ビタミン, 無機質)

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

