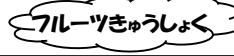


| 月<br>3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 火<br>4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 水<br>5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 木<br>6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 金<br>7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ぶんかのひ<br/>文化の日</b><br>                                                                                                                                                                                                                 | <b>牛乳</b> 640kcal<br><b>さけとこのまぜごはん</b><br>○ こめ 70 さけ 2.5<br>△ さけフレーク 15 △ ちくわ 10<br>□ しめじ 6 □ まいたけ 4<br>△ あぶらあげ 8 □ にんじん 7<br>□ ねぎ 3 □ しょうが 0.4<br>みりん 1.5 だし<br>こいくち うすくち<br>△ <b>つくねのソースやき</b><br>○ さとう 2.3 みりん 1.1<br>とんかつソース ウスターソース<br><b>ゆかりあえ</b><br>□ キャベツ 30 □ きゅうり 15<br>ゆかり 0.6 うすくち<br><b>さつまいものみぞしる</b><br>○ さつまいも 32 △ あぶらあげ 6<br>△ わかめ 0.6 みそ だし | <b>牛乳</b> 587kcal<br><b>ごはん</b><br><b>せとみりふりかけ</b><br><b>ぶたにくのオイスターいため</b><br>△ ぶたにく 40 △ あつあげ 28<br>□ たまねぎ 35 □ キャベツ 30<br>□ ちんげんさい 5 □ にんじん 3<br>□ しょうが 1 さけ 1.5<br>○ さとう 2.5 みりん 1.5<br>○ かたくりこ 1 ○ こめあぶら 1<br>オイスターソース あかみそ<br>こいくち<br><b>ワンタンスープ</b><br>△ ワンタン 15 □ にんじん 8<br>□ もやし 9 □ ニラ 3<br>□ たまねぎ 15 こしょう<br>ちゅうかだし                                                               | <b>牛乳</b> 576kcal<br><b>おやこどん</b><br>○ こめ 80 △ とりにく 20<br>□ たまねぎ 100 □ にんじん 10<br>△ かまぼこ 10 □ ねぎ 10<br>△ たまご 30 さけ 1.3<br>みりん 1.3 ○ さとう 1.82<br>こいくち ○ かたくりこ 0.4<br>うすくち<br><b>こうやどうふのごまあえ</b><br>△ こうやどうふ 3 □ ほうれんそう 20<br>□ もやし 20 □ にんじん 5<br>○ いりごま 1 ○ さとう 1.5<br>うすくち だし<br>                                  | <b>牛乳</b> 646kcal<br><b>ごはん</b><br><b>だいがくいも2こ</b><br>○ さつまいも ○ さとう 5.04<br>○ かたくりこ 0.41 うすくち<br>○ あげあぶら 4<br><b>はるさめサラダ</b><br>□ きゅうり 20 ○ はるさめ 6<br>△ ロースハム 8 □ コーン 8<br>○ ごまあぶら 0.2 ○ さとう 1.5<br>す こいくち<br><b>はっほうさい</b><br>△ ぶたにく 30 △ あつあげ 15<br>□ もやし 20 □ ねぎ 12<br>□ にんじん 12 □ はくさい 85<br>□ たまねぎ 30 □ たけのこ 15<br>さけ 1.2 こしょう ○ かたくりこ 1.6<br>○ ごまあぶら 0.37 ちゅうかだし                         |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>牛乳</b> 600kcal<br><b>スタミナそばろライス</b><br>○ こめ 75 △ ぶたひきにく 38<br>△ とりひきにく 25 △ こうやどうふ 3<br>□ キャベツ 35 □ たまねぎ 17<br>□ にんじん 7 □ ニラ 3<br>□ にんにく 1 □ しょうが 0.8<br>さけ 4.4 ○ ごまあぶら 0.5<br>こいくち ウスターソース<br>あかみそ しお<br>こしょう<br><b>こまつなサラダ</b><br>□ こまつな 15 □ きゅうり 30<br>△ ツナ 10 ○ さとう 1.5<br>○ ごまあぶら 0.4 す<br>うすくち しお<br>こしょう       | <b>牛乳</b> 601kcal<br><b>ごはん</b><br><b>ちくわのいそべあげ</b><br>△ ちくわ △ あおりのり 0.08<br>○ かたくりこ 3.45 ○ こむぎこ 3.45<br>○ あげあぶら 4<br><b>とりにくとごぼうのいために</b><br>△ とりにく 30 □ ごぼう 20<br>○ こんにやく 12 □ にんじん 7<br>□ いんげん 3 □ しょうが 0.2<br>○ こめあぶら 0.5 ○ さとう 2.5<br>みりん 0.35 さけ 0.8<br>こいくち だし<br><b>とうふのみぞしる</b><br>△ とうふ 25 □ はくさい 18<br>△ あぶらあげ 4 □ たまねぎ 12<br>□ ねぎ 5 だし<br>みそ        | <b>牛乳</b> 597kcal<br><b>ごはん</b><br><b>しつとひじきふりかけ</b><br>△ ひじき 1.04 ○ いりごま 0.48<br>△ かつおぶし 0.8 ○ さとう 1.6<br>みりん 2.88 こいくち<br><b>やきさばのうめこうみかけ</b><br>△ さば □ ねぎ 1<br>□ ばいにく 2.5 みりん 1.6<br>さけ 0.8 ○ さとう 1.1<br>こいくち あかみそ<br><b>やさしいごもくに</b><br>△ とりにく 7 □ だいこん 55<br>△ こうやどうふ 2.5 □ にんじん 10<br>□ ごぼう 12 ○ こんにやく 30<br>△ ひらてん 6 ○ こめあぶら 0.5<br>さけ 1.5 みりん 1<br>○ さとう 2.5 こいくち だし                | <b>牛乳</b> 571kcal<br><b>ごはん</b><br><b>やさしいため</b><br>△ ぶたにく 54 さけ 2<br>□ キャベツ 35 □ たまねぎ 36<br>□ にんじん 3 △ こうやどうふ 1<br>□ しょうが 1 □ にんにく 0.5<br>みりん 1 ○ さとう 1.5<br>○ ごまあぶら 0.2 みそ<br>こいくち ケチャップ<br>ウスターソース<br><b>さわにわん</b><br>△ とうふ 22 □ だいこん 22<br>□ みずな 10 □ にんじん 10<br>△ あぶらあげ 3 みりん 0.76<br>うすくち だし<br><b>みかん</b>  | <b>牛乳</b> 647kcal<br><b>ごはん</b><br><b>けんりょうごはん</b><br><b>カレーうどん</b><br>○ うどん 50 △ ぶたにく 10<br>□ たまねぎ 30 □ にんじん 8<br>□ ねぎ 5 さけ 1.5<br>みりん 1.5 カレールウ<br>こいくち だし<br><b>ミネラルかきあげ</b><br>△ とりにく 20 さけ 0.7<br>○ さつまいも 20 △ ちくわ 10<br>△ ひじき 0.3 ○ こむぎこ 5<br>○ かたくりこ 3 ○ あげあぶら 5.5<br>しお こしょう                                                                                                           |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>牛乳</b> 611kcal<br><b>ごはん</b><br><b>みぞだれチキン</b><br>△ とりにく さけ 1<br>みりん 3 □ しょうが 0.5<br>□ ねぎ 1 さけ 2.4<br>○ さとう 2 ○ かたくりこ 0.3<br>こいくち あかみそ<br><b>むしやさい</b><br>○ じゃがいも 20 □ ブロッコリー 20<br>しお<br><b>けんちんじる</b><br>□ にんじん 10 □ ごぼう 10<br>○ さといも 20 ○ こんにやく 20<br>□ だいこん 30 みりん 1.43<br>さけ 0.67 ○ ごまあぶら 0.38<br>こいくち うすくち<br>だし | <b>牛乳</b> 579kcal<br><b>ごはん</b><br><b>アジフライ</b><br>△ あげあぶら 4<br><b>にんじんナポリタン</b><br>△ ぶたひきにく 8 △ だいず 3<br>□ にんじん 38 □ たまねぎ 10<br>□ ピーマン 2 ○ こめあぶら 0.3<br>ケチャップ ウスターソース<br>コンソメ しお<br>こしょう<br><b>あおなのみぞしる</b><br>○ ふ 2 □ あおな 18<br>△ あぶらあげ 5 □ だいこん 20<br>□ ねぎ 5 だし<br>みそ                                                                                        | <b>牛乳</b> 601kcal<br><b>バーガーパン</b><br><b>ていやきハンバーグ</b><br>△ ハンバーグ ○ さとう 2<br>みりん 1 ○ かたくりこ 0.3<br>こいくち<br><b>コールスローサラダ</b><br>□ キャベツ 35 □ きゅうり 5<br>○ オリーブオイル 0.2 ○ さとう 1.05<br>す しお<br>こしょう うすくち<br><b>スライスチース</b><br><b>ABCミネストローネ</b><br>△ ぶたにく 15 ○ じゃがいも 20<br>○ ABCマカロニ 4 □ たまねぎ 40<br>□ トマト 15 コンソメ<br>□ にんじん 10 こしょう                                                                | <b>牛乳</b> 653kcal<br><b>カレーライス</b><br>○ こめ 90 △ ぎゅうにく 8<br>△ ぶたにく 20 □ たまねぎ 70<br>○ じゃがいも 45 □ にんじん 12<br>ワイン 2 □ にんにく 0.2<br>カレールウ こいくち<br>ウスターソース こしょう<br>コンソメ カレーこ<br><b>かいそうとやさしいのサラダ</b><br>△ かいそう 0.5 △ わかめ 0.5<br>□ きゅうり 30 □ キャベツ 15<br>○ さとう 1.5 ○ こめあぶら 0.5<br>こいくち こしょう<br>す<br>                       | <b>牛乳</b> 638kcal<br><b>ちらしずし</b><br>○ こめ 65 ○ さとう 9.5<br>△ たまご 15 □ にんじん 10<br>△ あぶらあげ 3 □ たけのこ 8<br>△ こうやどうふ 4 △ かまぼこ 10<br>さけ 0.8 しお<br>みりん 1.2 す<br>うすくち だし<br>△ <b>あじつけのり</b><br><b>じゃがもちのすましじる</b><br>○ じゃがもち 20 △ あぶらあげ 4<br>□ だいこん 25 □ ちんげんさい 10<br>□ ねぎ 5 □ にんじん 6<br>さけ 1.43 みりん 0.57<br>うすくち こいくち だし<br>△ <b>はんぺんフライ</b><br>○ あげあぶら 4                                              |
| 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ふいかえきゅうじつ<br/>振替休日</b><br>                                                                                                                                                                                                          | 22日土曜参観の<br><b>ふいかえきゅうじつ<br/>振替休日</b><br>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>牛乳</b> 556kcal<br><b>ごはん</b><br><b>とりにくのおまからに</b><br>△ とりにく 42 さけ 0.8<br>□ しょうが 0.15 ○ かたくりこ 3.8<br>○ あげあぶら 4 □ たまねぎ 15<br>□ にんじん 10 □ れんこん 7<br>○ さとう 2.1 みりん 1.1<br>しお こいくち<br><b>ブロッコリーのおかかあえ</b><br>□ ブロッコリー 20 □ キャベツ 15<br>□ コーン 5 △ かつおぶし 1<br>こいくち<br><b>ぶたもやしスープ</b><br>△ ぶたにく 10 □ にんにく 0.2<br>□ もやし 20 □ ちんげんさい 18<br>□ にんじん 8 □ ねぎ 5<br>□ きくらげ 0.4 □ しょうが 0.3<br>ちゅうかだし こしょう | <b>牛乳</b> 606kcal<br><b>ごはん</b><br><b>あつやきたまご</b><br><b>ツナポテト</b><br>○ じゃがいも 35 △ ツナ 5.6<br>○ ごまあぶら 0.35 ○ さとう 0.53<br>こいくち こしょう<br>パセリ<br><b>すきやきに</b><br>△ ぎゅうにく 10 △ ぶたにく 25<br>□ たまねぎ 35 △ やきとうふ 25<br>□ はくさい 25 □ にんじん 18<br>□ ねぎ 6 ○ こんにやく 30<br>○ すきやきふ 4.25 ○ さとう 2.8<br>さけ 1 みりん 1<br>こいくち                                                                                                    | <b>ジョア</b> 552kcal<br><b>ごはん</b><br><b>いわしのねぎしおだれかけ</b><br>△ いわし ○ あげあぶら 4<br>○ かたくりこ 4 ○ さとう 4.5<br>□ ながねぎ 1 こいくち こしょう<br>□ レモン 3.7<br>しお す<br><b>フルーツきゅうしょく</b><br><b>きりぼしだいこんのペペロンチーノ</b><br>△ ぶたにく 7 □ ブロッコリー 15<br>□ きりぼしだいこん 4 ○ オリーブオイル 0.6<br>□ キャベツ 25 コンソメ<br>□ にんにく 0.4 こいくち<br>いちみつとうらし<br><b>きのこのみぞしる</b><br>□ だいこん 30 □ しめじ 8<br>□ えのきたけ 5 △ あぶらあげ 4<br>□ にんじん 5 □ ねぎ 5<br>みそ だし |

&lt; 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 &gt;



| しょくひん<br>食品<br>グループ | ○・・・おもにエネルギーの<br>もとになる食品 | △・・・おもに体をつくる<br>もとになる食品 | □・・・おもに体の調子を整える<br>もとになる食品 |
|---------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------|
| えいようそ<br>栄養素        | たんぱく質<br>炭水化物            | しじつ<br>たんぱく質            | むきしつ<br>無機質<br>(カルシウム)     |
|                     | しじつ<br>脂質                | むきしつ<br>無機質<br>(カルシウム)  | むきしつ<br>無機質                |
|                     |                          | ビタミン                    |                            |

☆材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。