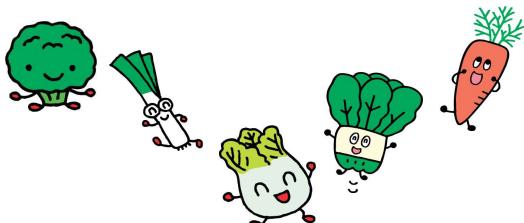


月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>△ 牛乳 636kcal カレーライス ○ こめ 90 □ ぶたにく 25 □ たまねぎ 65 ○ ジャガイモ 40 □ にんじん 12 □ はくさい 20 ワイン 2 □ にんにく 0.2 ウスターソース カレールウ コンソメ こいくち カレーこ こしょう パリポリサラダ □ だいこん 17 □ きゅうり 13 □ にんじん 7 □ ふくしんづけ 8 こいくち す</p>	<p>△ 牛乳 642kcal ○ ごはん △ いわしフライ ○ あげあぶら 5 きんぴらだいば △ ぶたにく 8 □ にんじん 8 □ ごぼう 10 □ だいす 10 ○ こんにゃく 15 □ いんげん 5 △ ちくわ 5 ○ さとう 2 みりん 0.3 さけ 0.8 こいくち とうふのみどしる △ とうふ 20 □ えのきたけ 7 △ あぶらあげ 4 □ たまねぎ 20 □ にんじん 10 □ ねぎ 4 みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 566kcal ○ ごはん のりこうみふりかけ タッコリム △ とりにく 40 ○ こめあぶら 1 さけ 0.5 □ にんにく 1.5 ○ じゃがいも 25 □ あおな 25 □ ながねぎ 5 コンソメ ○ さとう 2 ○ かたくりこ 0.65 コチュジャン こいくち ちゅうかふうやさいスープ △ ぶたひきにく 12 □ にんにく 0.08 □ たまねぎ 15 □ はくさい 20 □ にんじん 8 □ とうふ 25 □ ねぎ 5 ガラスープ ○ ごまあぶら 0.48 みそ トウバンジャン こいくち</p>	<p>△ 牛乳 642kcal ○ ごはん △ ささみカツ ○ あげあぶら 4 ぼうれんどうのまえ □ ほうれんそう 19 □ はくさい 9 □ もやし 17 □ あぶらあげ 5 ○ すりごま 1 ○ さとう 0.9 こいくち とんこつに △ ぶたにく 16 □ だいこん 0.3 □ にんじん 21 □ ごぼう 21 ○ こんにゃく 26 □ あおな 32 □ いんげん 3 □ しょうが 0.4 ○ ごくとう 2.7 ○ さとう 0.25 さけ 1.89 みりん 1.89 あかもそ こいくち だし</p>	<p>△ 牛乳 644kcal ○ げんりょうごはん サンラータンメン ○ ちゅうかめん 90 □ はくさい 45 □ たまねぎ 10 □ ねぎ 5 □ しめじ 5 □ レモン 11.7 □ にんにく 0.36 □ たまご 18 ○ ごまあぶら 0.54 ○ かたりこ 2 とんこつラーメンスープ ちゅうかだし トウバンジャン かんてんサラダ かんてん 1.2 □ ささみフレーク 10 □ ほうれんそう 10 □ あおな 18 ○ さとう 2.6 ○ ごまあぶら 0.8 こいくち す トウバンジャン</p>
<p>9</p> <p>振替休業日</p>	<p>10</p> <p>△ 牛乳 609kcal ○ ごはん △ かぼちゃひきにくフライ ○ あげあぶら 4 プロッコリーサラダ □ プロッコリー 20 □ ささみフレーク 5 □ キャベツ 20 □ コーン 5 ○ さとう 1.2 す うすくち ボトフ □ たまねぎ 30 □ にんじん 10 □ はくさい 25 ○ じゃがいも 40 △ チキンウインナー 10 こしょう ○ こめあぶら 0.5 コンソメ</p>	<p>11</p> <p>けんこくきねんのひ</p> <p>はしを ただしく もとう</p>	<p>12</p> <p>△ 牛乳 643kcal ○ ごはん てりやきハンバーグ △ ハンバーグ ○ さとう 2 みりん 1 ○ かたくりこ 0.3 こいくち ポテトサラダ ○ じゃがいも 35 □ にんじん 5 □ キュウリ 5 □ キャベツ 5 △ ロースハム 10 ○ オリーブオイル 0.5 しお こしょう す マヨネーズ なめこのみどしる □ なめこ 12 □ あぶらあげ 5 □ だいこん 22 □ あおな 12 □ ながねぎ 5 みそ だし</p>	<p>13</p> <p>△ 牛乳 615kcal せいろしだいこんとベーコンのごはん ○ こめ 75 ○ げんまい 6 □ きりほしだいこん 5 □ えのきたけ 10 △ ベーコン 15 □ えだまめ 5 □ にんじん 10 ○ さとう 2 ○ いりごま 1.2 みりん 1 さけ 1 うすくち こいくち しおこうじスープ △ とりにく 20 □ だいこん 30 □ にんじん 10 □ しめじ 3 □ みずな 4 □ しょうが 0.5 さけ 1.9 だし しおうじ こしょう ○ チョコプリン</p>
<p>16</p> <p>△ 牛乳 592kcal ○ ごはん ○ キャベツメンチカツ あげあぶら 5 しおこんぶあえ □ はくさい 45 □ にんじん 4 △ しおこんぶ 1.27 □ かつおぶし 0.98 ふのすましる ○ ふ 2 □ とうふ 20 □ ほうれんそう 5 □ みずな 5 みりん 0.76 だし うすくち</p>	<p>17</p> <p>△ 牛乳 613kcal ○ ごはん さばのしょうがやき △ さば □ しょうが 0.7 みりん 1.4 ○ さとう 2.2 さけ 1.2 こいくち ひじきのいたために △ ぶたにく 6 □ ひじき 2 △ だいす 8 □ ひらてん 8 ○ こんにゃく 10 □ いんげん 5 □ にんじん 5 ○ こめあぶら 0.5 ○ さとう 1.7 さけ 0.5 みりん 0.5 だし こいくち だいこんのみどしる □ だいこん 22 □ あおな 10 △ あぶらあげ 8 □ ながねぎ 7 だし みそ</p>	<p>18</p> <p>△ 牛乳 583kcal ○ ごはん コッペパン △ ボロニアハム コールスローサラダ △ キャベツ 40 □ プロッコリー 4 □ にんじん 5 ○ オリーブオイル 0.2 ○ さとう 1.35 しお す こしょう うすくち はくさいのクリームに △ とりにく 20 □ はくさい 70 □ にんじん 10 □ ながねぎ 20 ○ じゃがいも 20 □ ぎゅうにゅう 20 ○ こめあぶら 0.5 コンソメ シチュールウ こしょう</p>	<p>19</p> <p>△ ジョア 585kcal ○ げんりょうごはん ★ ふゆやさいのかレーうどん ○ うどん 50 □ ぶたにく 10 □ だいこん 18 ○ じゃがいも 15 □ にんじん 8 □ ながねぎ 12 さけ 1.5 みりん 1.5 こいくち だし カレールウ わふうカレールウ △ はんぺんフライ ○ あげあぶら 4 △ ぱんぱん 4</p>	<p>20</p> <p>△ 牛乳 564kcal ねぎしあぶたん ○ こめ 75 □ ぶたにく 50 □ ながねぎ 15 ○ ごまあぶら 1.6 □ もやし 40 □ キャベツ 15 □ にんじん 5 □ にんにく 0.8 □ レモン 0.8 さけ 0.41 しお こしょう ○ いりごま 0.5 きりほしだいこんのマヨあえ □ きりほしだいこん 3 □ にんじん 10 □ ほうれんそう 15 ○ さとう 1.95 △ ツナ 5 しお こいくち マヨネーズ こしょう ぽんず</p>
<p>23</p> <p>てんのうたんじょうび</p> <p>梅の花</p>	<p>24</p> <p>△ 牛乳 612kcal ○ ごはん △ はるさみ ○ あげあぶら 4 三色ナムル □ もやし 25 □ にんじん 10 △ わかめ 1 ○ すりごま 0.4 ○ ごまあぶら 0.5 しお す こいくち まーほーはくさい □ はくさい 85 □ ぶたひきにく 20 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.3 △ あつあげ 15 □ たまねぎ 10 □ ながねぎ 15 □ しいたけ 0.3 さけ 1.2 みりん 0.54 ○ さとう 0.78 ○ かたくりこ 0.86 ○ ごまあぶら 0.3 トウバンジャン こいくち あかもそ</p>	<p>25</p> <p>△ 牛乳 575kcal ○ ごはん △ リコンカン ミックスピーナッツ 18 □ たまねぎ 54 △ ぶたひきにく 25 □ しめじ 4.8 □ にんじん 9.6 ウスターソース トマト 14.8 しお こしょう ワイン 0.7 コンソメ ○ かたくりこ 0.01 チリパウダー ケチャップ ハヤシルウ だいこんのツナサラダ □ だいこん 45 □ みずな 6 △ ツナ 9 ○ さとう 1.35 ○ ごまあぶら 0.36 す しお うすくち こしょう あおなのみどしる □ あおな 15 □ はくさい 17 □ にんじん 9 □ あぶらあげ 3 みそ だし</p>	<p>26</p> <p>△ 牛乳 566kcal ○ ごはん △ アクアパッソ △ ホキ ○ こむぎこ 1.7 ○ かたくりこ 1.7 ○ あげあぶら 6 □ はくさい 10 □ たまねぎ 6 □ トマト 3 □ にんじん 1.5 □ ほうれんそう 1.5 □ にんにく 0.02 ○ オリーブオイル 0.5 こしょう コンソメ しお むしプロッコリー □ プロッコリー 45 しお △ やさいスープ △ チキンウインナー 10 ○ こめあぶら 0.5 □ にんじん 5 □ だいこん 25 □ キャベツ 30 コンソメ こしょう</p>	<p>27</p> <p>△ 牛乳 550kcal ○ わかめごはん なのはなのかくらないからしあえ □ なのはな 15 □ もやし 25 ○ はるさみ 3 ○ いりごま 1.1 からし こいくち ちくせんに △ とりにく 25 □ にんじん 20 □ ごぼう 20 ○ こんにゃく 30 △ ちくわ 22 □ だいこん 20 □ いんげん 5 □ しめたけ 0.7 ○ こめあぶら 0.5 さけ 1.5 みりん 1 ○ さとう 2.5 ○ ごまあぶら 0.3 だし こいくち △ はるみ △ フルーツきゅうしょく</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。

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

いもくひか 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	
えいもうそ 栄養素	たんぱくひのつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質 無機質 (カリシウム)	たんぱく質 ビタミン 無機質

…こんだてのなかから…

★マークのあるメニューについて

19日・26日のメニューに★マークがついています。これは、なかぎししょ
うがっこうの6ねんせいが、かていかのじゅぎょうでがくしゅうした、えいよ
うバランスやいろいろなどをくふうしてかんがえてくれたものです。

19日 「ふゆやさいのカレーうどん」

きのかわしさんのながねぎ、にんじん、だいこんをつかいます。
やさいがたっぷりとれるカレーうどんです。

26日「アクアパツツア」

きのかわしさんのはくさい、にんじん、ほうれんそうをつきます。
ぐだくさんでえいようたつぱりなソースを、あげたホキにかけています。