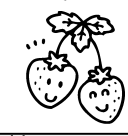




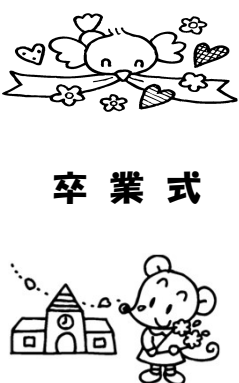



月	火	水	木	金												
1	2	3	4	5												
<p>△ 牛乳 733kcal</p> <p>○ ごはん ささみのレモンソース</p> <p>△ ささ身 3個 酒 3</p> <p>○ 油 9 ○ かたくり粉 4.8</p> <p>○ 小麦粉 2.4 □ レモン 6</p> <p>○ 砂糖 6 こいくちしょうゆ 塩</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>△ じゃこ 6 ○ ピーマン 30</p> <p>○ 油 0.24 ○ 砂糖 1.56</p> <p>みりん 1.2</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>里芋と大根のみぞ汁</p> <p>○ 里いも 24 □ 大根 24</p> <p>△ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2</p> <p>手作りみそ みそ</p> <p>だし</p>	<p>△ 牛乳 744kcal</p> <p>○ ごはん(減量) 長崎ちゃんぽん</p> <p>チャンポンメン 120 △ 豚肉 18</p> <p>△ エビ 8.4 □ キャベツ 30</p> <p>□ 人参 9.6 □ しいたけ 6</p> <p>□ 玉ねぎ 12 △ かまぼこ 6</p> <p>□ 生姜 0.42 □ にんにく 0.3</p> <p>○ ごま油 0.48</p> <p>中華のもと 鶏ガラスープ</p> <p>中華スープ</p> <p>千切り大根のハリハリ和え</p> <p>□ 切干大根 5.5 □ きゅうり 27.5</p> <p>○ ごま 0.88 ○ 砂糖 2.42</p> <p>塩 こいくちしょうゆ</p> <p>酢</p>	<p>△ ジョア 641kcal</p> <p>△ ジョア(ストロベリー) 1本</p> <p>ホットドッグ</p> <p>○ カットパン 1個 △ ソーセージ 1本</p> <p>ケチャップ&マスタード</p> <p>キャベツのカレー和え</p> <p>□ キャベツ 36</p> <p>カレー粉 塩</p> <p>白菜のクリームスープ</p> <p>△ 豚肉 24 □ 白菜 60</p> <p>□ 人参 12 □ 長ねぎ 12</p> <p>△ 牛乳 24</p> <p>○ 油 0.36</p> <p>クリームシチュー ブイヨン</p> <p>こしょう</p>	<p>△ 牛乳 828kcal</p> <p>△ 牛乳 ちろろ丼</p> <p>○ 米 △ 鶏ひき肉 66</p> <p>□ いんげん 24 □ 生姜 0.84</p> <p>○ 砂糖 3.24 酒 2.64</p> <p>○ 油 0.36 こいくちしょうゆ</p> <p>△ いらり玉子 42</p> <p>真だくさんみぞ汁</p> <p>○ さつまいも 24 □ ごぼう 8.4</p> <p>□ キャベツ 30 □ もやし 12</p> <p>□ 人参 6 □ ねぎ 4.8</p> <p>手作りみそ みそ</p> <p>いちご</p> <p>□ いちご 2個</p> 	<p>△ 牛乳 765kcal</p> <p>○ ごはん 焼き餃子</p> <p>△ 焼きぎょうざ 2個</p> <p>からしあえ</p> <p>□ ちんげん菜 18 □ もやし 30</p> <p>○ 春雨 3.6 □ ごま 1.32</p> <p>からし こいくちしょうゆ</p> <p>野菜のたいりたん</p> <p>△ 豚肉 18 □ 人参 9.6</p> <p>□ 白菜 90 □ えのきたけ 7.2</p> <p>□ 玉ねぎ 43.2 △ 油揚げ 8.4</p> <p>△ うずら卵 19.2 △ かつお節 0.84</p> <p>○ 砂糖 2.4 ○ ごま油 0.6</p> <p>○ 油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ</p>												
8	9	10	11	12												
<p>△ 牛乳 715kcal</p> <p>○ ごはん 肉じゃが</p> <p>△ 豚肉 30 □ 糸こんにゃく 40.8</p> <p>○ じゃがいも 78 □ 玉ねぎ 66</p> <p>○ 人参 12 □ いんげん 4.8</p> <p>○ 砂糖 3 酒 2.64</p> <p>みりん 1.56</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>このこの佃煮</p> <p>□ えのきたけ 33 みりん 8</p> <p>こいくちしょうゆ 酢</p> <p>ゆず風味サラダ</p> <p>□ キャベツ 36 □ 小松菜 18</p> <p>△ ツナ 8.4 □ ゆず果汁 0.78</p> <p>○ 砂糖 1.92</p> <p>こいくちしょうゆ</p> 	<p>△ 牛乳 871kcal</p> <p>○ ごはん ししゃもかけかりフライ</p> <p>△ 子持ちししゃもかりかり 3匹</p> <p>○ 揚げ油 5.4</p> <p>小袋ウスター</p> <p>鶏肉と厚揚げのうま煮</p> <p>△ 鶏もも肉 30 △ 厚揚げ 42</p> <p>△ さつま揚げ 7.2 ○ 里いも 16.8</p> <p>□ 手作りこんにゃく 24</p> <p>□ 人参 14.4 □ 玉ねぎ 48</p> <p>□ しいたけ 6 □ いんげん 7.2</p> <p>○ 砂糖 2.4 みりん 0.72</p> <p>こいくちしょうゆ ○ 油 0.36</p> <p>だし</p> <p>デコボン</p> <p>□ デコボン 1切</p>	<p>△ 牛乳 753kcal</p> <p>○ コッパパン ハンバーグ隠し焼きソース</p> <p>△ ハンバーグ 1個</p> <p>みりん 4.8 砂糖 1.44</p> <p>酒 2.64 ○ かたくり粉 0.78</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>野菜サラダ</p> <p>□ キャベツ 36 □ きゅうり 12</p> <p>□ コーン 8.4</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>ミネストローネ</p> <p>△ ベーコン 9.6 □ 玉ねぎ 36</p> <p>○ じゃがいも 32.4 □ いんげん 7.2</p> <p>□ トマト 19.2 □ にんにく 0.48</p> <p>○ オリーブ油 0.36 ○ 砂糖 0.3</p> <p>ブイヨン 塩</p> <p>こしょう</p>	<p>△ 牛乳 699kcal</p> <p>△ 牛乳 チョーハン</p> <p>○ 米 ○ 油 0.42</p> <p>○ ごま油 1.2 △ 豚肉 24</p> <p>□ 玉ねぎ 48 □ 人参 8.4</p> <p>□ ねぎ 6 □ いらり玉子 18</p> <p>酒 0.72 △ 油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ 塩</p> <p>こしょう 中華スープ</p> <p>パンバンジーサラダ</p> <p>△ ささ身フレーク 8.8 □ きゅうり 16.5</p> <p>□ 人参 4.4 □ コーン 4.4</p> <p>□ キャベツ 16.5 ○ ごま 0.33</p> <p>○ ごま油 0.11</p> <p>ごまドレッシング こいくちしょうゆ</p> <p>わかめスープ</p> <p>△ わかめ 0.6 □ しいたけ 4.8</p> <p>△ 木綿豆腐 30 □ 玉ねぎ 24</p> <p>鶏ガラスープ 中華スープ</p> <p>黒こしょう</p>	<p>△ 牛乳 791kcal</p> <p>○ ごはん れんこんのほさみ揚げ</p> <p>△ れんこんのほさみ揚げ 1個</p> <p>○ 揚げ油 6</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>○ マカロニ 8.8 □ キャベツ 16.5</p> <p>□ 人参 6.6 △ ハム 5.5</p> <p>○ 砂糖 0.77 ○ マヨネーズ 5.64</p> <p>酢 塩</p> <p>こしょう</p> <p>じゃがいもと菜玉葱のみぞ汁</p> <p>○ じゃがいも 21.6 □ 玉ねぎ 18</p> <p>□ 菜玉葱 8.4 □ えのきたけ 8.4</p> <p>△ 油揚げ 6</p> <p>手作りみそ みそ</p> <p>だし</p> 												
15	16	17	18	19												
<p>△ 牛乳 738kcal</p> <p>○ ごはん さわらの柚子しょうゆ焼き</p> <p>△ さわら 1切 □ ゆず果汁 1.2</p> <p>○ 砂糖 3.6 みりん 1.8</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>□ ごぼう 17.6 □ きゅうり 24.2</p> <p>□ コーン 11 ○ ごま 0.55</p> <p>○ 練りごま 0.66 ○ マヨネーズ 4.4</p> <p>こいくちしょうゆ 塩</p> <p>白菜のみぞ汁</p> <p>□ 白菜 24 □ 大根 24</p> <p>△ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2</p> <p>□ ねぎ 3.6</p> <p>手作りみそ みそ</p> <p>だし</p> 	<p>△ 牛乳 1050kcal</p> <p>△ 牛乳 カレーライス</p> <p>○ 米 ○ 押麦</p> <p>△ 豚肉 24 □ 玉ねぎ 96</p> <p>○ じゃがいも 48 □ 人参 18</p> <p>□ にんにく 0.48 ○ 油 0.36</p> <p>カレールー② カレールー①</p> <p>ソース カレー粉</p> <p>とんかつ</p> <p>△ とんかつ 1個 ○ 揚げ油 4.8</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>□ 大根 16.5 □ きゅうり 22</p> <p>□ 人参 8.8 □ 福神漬 8.8</p> <p>こいくちしょうゆ 酢</p> <p>お祝いクレープ</p> <p>○ クレープ 1個</p> 	<p>卒業式</p> 	<p>△ 牛乳 758kcal</p> <p>○ ごはん タンドリーチキン</p> <p>△ 鶏もも肉 2個 △ ヨーグルト 10.8</p> <p>□ 生姜 1.8</p> <p>おろしにんにく ケチャップ</p> <p>こいくちしょうゆ カレー粉</p> <p>黒こしょう 塩</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>△ ひじき 3.36 □ 人参 8.4</p> <p>△ 油揚げ 6 □ いんげん 6</p> <p>□ 手作りこんにゃく 12</p> <p>○ 油 0.24 ○ 砂糖 2.04</p> <p>みりん 1.2 酒 1.2</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>コンソメスープ</p> <p>△ 豚肉 10.8 □ れんこん 9.6</p> <p>□ 白菜 18 □ 玉ねぎ 24</p> <p>□ セロリ 3 □ 人参 7.2</p> <p>コンソメ 塩</p> <p>こしょう</p>	<p>△ 牛乳 772kcal</p> <p>○ ごはん お好み焼き</p> <p>□ キャベツ 90 △ 卵 30</p> <p>△ 豚肉 16.8</p> <p>□ 紅生姜 2.4</p> <p>山いも入りお好み焼き粉 12</p> <p>△ あおのり 0.18 △ かつお節 1.2</p> <p>とんかつソース 小袋マヨネーズ</p> <p>ほうれん草のツナあえ</p> <p>□ ほうれん草 30 □ 白菜 24</p> <p>△ ツナ 8.4 □ すりごま 0.66</p> <p>○ 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ</p> <p>酢</p> <p>中華スープ</p> <p>△ 鶏もも肉 12 □ ちんげん菜 12</p> <p>□ もやし 19.2 □ 人参 9.6</p> <p>○ 春雨 4.2</p> <p>○ ごま油 0.36</p> <p>中華スープ 鶏ガラスープ</p> <p>塩 うすくちしょうゆ</p>												
22	23	<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>△ 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</td> <td>炭水化物</td> <td>脂質</td> <td>ビタミン</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</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>フルーツ給食</p> <p>4日(木) いちご</p> <p>9日(火) テコボン</p> 			△ 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	炭水化物	脂質	ビタミン	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
△ 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	炭水化物	脂質	ビタミン													
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質													
<p>△ 牛乳 756kcal</p> <p>○ ごはん あじフライ</p> <p>あじフライ 1枚 ○ 揚げ油 6</p> <p>小袋ウスター</p> <p>スパゲティナー</p> <p>○ スパゲティ 42 △ ベーコン 4.8</p> <p>□ キャベツ 12 □ しめじ 3.6</p> <p>□ 玉ねぎ 12 □ にんにく 0.12</p> <p>○ オリーブ油 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ コンソメ</p> <p>塩 黒こしょう</p> <p>すまし汁</p> <p>△ わかめ 0.72 □ えのきたけ 12</p> <p>□ ねぎ 6 △ 木綿豆腐 36</p> <p>みりん 0.96</p> <p>うすくちしょうゆ 塩</p> <p>だし</p>	<p>△ 牛乳 787kcal</p> <p>△ 牛乳 切干大根とベーコンのご飯</p> <p>○ 米 ○ 玄米</p> <p>○ 油 0.14 ○ ごま油 0.72</p> <p>□ 切干大根 8.4 △ ベーコン 18</p> <p>□ えのきたけ 12 □ 人参 12</p> <p>□ えだまめ 6 ○ ごま 1.8</p> <p>○ 油 0.6 ○ 砂糖 1.2</p> <p>酒 1.2 みりん 1.2</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>蒸ししょうまい</p> <p>△ 焼売 2個</p> <p>キャベツのみぞ汁</p> <p>□ 玉ねぎ 24 △ 油揚げ 6</p> <p>□ キャベツ 24 □ 人参 7.2</p> <p>手作りみそ みそ</p> <p>だし</p>															

1年間の給食をふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。

