

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	
△牛乳	549kcal
○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	

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
△牛乳 661kcal ○ごはん みそラーメン ○ちゅうかめん 90 △ぶたにく 15 □もやし 20 □コーン 10 □はくさい 30 □ながねぎ 5 みりん 1.5 ○ごまあぶら 0.2 □にんにく 0.2 □しょうが 0.3 ちゅうかだし こしょう みそ トウバンジャン れんこんサラダ □れんこん 18 △ローズハム 7.2 □きゅうり 22.5 □にんじん 4.5 ○ごま 0.45 ○さとう 0.45 マヨネーズ こいくち	△ジャア(ストロベリ) 572kcal ○ごはん かぼちゃひきにくフライ ○あげあぶら 4 スパゲティソース ○スパゲティ 16 △ぶたひきにく 4 □たまねぎ 15 □しめじ 4 □ほうれんそう 8 □にんにく 0.12 ○オリーブオイル 0.25 うすくち コンソメ しお こしょう ごもくスープ △ぶたにく 15 □たまねぎ 15 □にんじん 10 □はくさい 30 □もやし 10 ちゅうかだし こしょう	△牛乳 610kcal ○ごはん シューシーチーズハンバーグ △ハンバーグ △ピザようチーズ10 みりん 0.4 ワイン 0.4 ケチャップ デミグラスソース ウスターソース コンソメ フロッキーサラダ □プロッコリー 17 □キャベツ 20 □コーン 5 □レモン 1.3 ○さとう 1.04 ○オリーブオイル 0.65 しお こしょう コンソメスープ □こまつな 10 □たまねぎ 20 □にんじん 7 ○じゃがいも 22 △とりにく 10 コンソメ こしょう	△牛乳 552kcal ○ごはん カレーピラフ ○こめ 65 ○おしむぎ 7 △チキンウイナー 1 △ぶたひきにく 15 □にんじん 10 □たまねぎ 30 □コーン 3 □ピーマン 5 カレーこ さけ 1 ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう しお どいつくねとやさいのスーフ △つくね 25 □にんじん 10 □もやし 15 □はくさい 15 □ちんげんさい 10 ちゅうかだし こしょう みかん フルーツ給食	△牛乳 562kcal ○ごはん あつやきたまご ぶたバラだいこん △ぶたにく 40 さけ 3 □だいこん 60 □ながねぎ 15 □しょうが 1.4 ○ごまあぶら 0.3 みりん 1 ○さとう 2.2 ○かたくりこ 0.5 こいくち みそ わかめのみそしる △わかめ 0.5 △あぶらあげ 4 □たまねぎ 20 □あじみな 10 みそ だし
11	12	13	14	15
△牛乳 612kcal ○ごはん こうやどうふのぼろうどん ○こめ 75 △とりにく 40 △ぶたひきにく 22 △こうやどうふ 4 □ごぼう 18 □にんじん 20 □いんげん 15 □しょうが 1.5 ○さとう 6.6 みりん 0.96 さけ 2.4 こいくち きゅうりのすのもの △わかめ 1.5 □きゅうり 25 △いとまぼこ 3 ○さとう 2 す うすくち	△牛乳 674kcal ○ごはん ササミのレモンソースあげ △ささみ さけ 2 ○かたくりこ 6.5 ○あげあぶら 6 ○さとう 4.5 □レモン 2.7 しお こいくち ポテトサラダ ○じゃがいも 31.5 □にんじん 4.5 □きゅうり 9 △ローズハム 9 ○オリーブオイル 0.45 しお こしょう す マヨネーズ ふゆやさいのスーフ □はくさい 25 □だいこん 25 □ほうれんそう 10 △チキンウイナー 5 コンソメ こしょう	△牛乳 568kcal ○ごはん せとぶろみふりかけ おでん ○こんにやく 30 △ちくわ 20 △がんも 15 △とりにく 15 △ひらてん 15 □だいこん 70 □にんじん 20 ○さとう 2.5 みりん 1 △こんぶ 0.4 こいくち うすくち ゆずぶろみサラダ □キャベツ 22 □ほうれんそう 22 △ツナ 7 □ゆず 0.58 みりん 0.45 ○さとう 1.35 こいくち	△牛乳 736kcal ○ごはん ジビエカレーライス ○こめ 90 △いのししにく 20 △ぶたにく 5 □たまねぎ 70 ○じゃがいも 45 □にんじん 12 ワイン 2 □にんにく 0.2 カレールウ ウスターソース コンソメ こいくち カレーこ こしょう フルーツしらたま □みかん 20 □パイン 30 かんてん 22 しらたま 22 わかやまけんからいのししにくを いただきます	△牛乳 536kcal ○ごはん ぼろぼうさい △ぶたにく 30 △あつあげ 15 □もやし 20 □ながねぎ 10 □にんじん 10 □はくさい 85 □たまねぎ 34 □しいたけ 1 さけ 1.2 ○かたくりこ 1.6 ○ごまあぶら 0.37 こしょう ちゅうかだし はるさめサラダ □きゅうり 18 ○はるさめ 5.4 △ささみフレーク 7 □コーン 5 ○ごまあぶら 0.18 ○さとう 1.1 す こいくち
18	19	20	21	22
△牛乳 692kcal ○ごはん メンチカツ ○あげあぶら 5 きりぼしだいごんのぶくめに △とりにく 6 □きりぼしだいこん 3.5 △こうやどうふ 1.5 △ひらてん 4 ○こんにやく 9 □いんげん 4 □にんじん 10 ○こめあぶら 0.5 ○さとう 1.15 さけ 0.5 みりん 0.5 こいくち だし ながねぎのみそしる ○さつまいも 25 □はくさい 22 △あぶらあげ 3 □ながねぎ 10 みそ だし	△牛乳 544kcal ○ごはん テジフルコギ △ぶたにく 38 □たまねぎ 80 □しめじ 30 □にんじん 15 □ながねぎ 10 □にんにく 0.3 みりん 3 さけ 3 ○さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.39 コチュジャン こいくち ナムル △わかめ 0.4 □もやし 18 □きゅうり 15 □あじみな 10 □にんじん 5 ○ごまあぶら 0.45 ○ごま 0.36 す こいくち しお ネーフル フルーツ給食	△牛乳 637kcal ○ごはん てづくりマカロニグラタン ○ペンネ 12 △ツナ 6 □コーン 2.4 □たまねぎ 8 △ピザようチーズ 3.6 しお こしょう パセリ マヨネーズ フレンチサラダ □キャベツ 35 □にんじん 5 □プロッコリー 8 ○さとう 0.72 ○こめあぶら 1.8 す しお こしょう ミネストローネ △ベーコン 8 □トマト 15 ○じゃがいも 30 □にんじん 10 □たまねぎ 40 △だいず 5 □セロリ 3 □にんにく 0.4 コンソメ こしょう クリスマスデザート ○いちごムース	△牛乳 579kcal ○ごはん しろみざかなのなんぼんづけ △ホキ ○こむぎこ 2 ○かたくりこ 2 ○あげあぶら 7 □たまねぎ 8 □にんじん 4 ○さとう 4 こいくち うすくち す はくさいとしゃんぎくのおかかあえ □はくさい 30 □ほうれんそう 12 □しゃんぎく 8 ○さとう 1 △かつおぶし 0.8 こいくち すましじる △かまぼこ 13 □えのきたけ 8 □たまねぎ 18 □ねぎ 4 △だいずフレーク 3 みりん 0.8 ○かたくりこ 0.5 うすくち だし	△牛乳 554kcal ○ごはん チキンライス ○こめ 70 △とりにく 30 □たまねぎ 35 □にんじん 10 □いんげん 5 ○こめあぶら 0.5 ケチャップ しお こしょう ウスターソース コンソメ かぼちゃとうりゅうスーフ △ぶたにく 10 □かぼちゃ 32 □しめじ 5 □たまねぎ 25 □にんじん 8 △とうりゅう 20 コンソメ こしょう とうりゅうルウ

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょうひん 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
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	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。

