

こんだてのなかから (24日)
 ジューシーハンバーガー
 & やさいシチュー
 まるすしょうがっこうとひがしきししょうがっこうの6ねんせい、がいかくこのじゆぎょうでかながえてくれたメニューです。さんちにもこだわり、タレにはたまねぎを、サラダにはレタスがつかわれています。シチューには、かぼちゃやブロッコリーがつかわれています。
 Enjoy your meal! (めしあがれ!)

火 9	水 10	木 11	金 12
△ 牛乳 649kcal ○ ごはん △ にくしゅうまい 2こ ちゅうかふうツナポテト <input type="checkbox"/> じゃがいも 24 <input type="checkbox"/> キャベツ 10 <input type="checkbox"/> きゅうり 6 <input type="checkbox"/> えだまめ 2 △ ツナ 9 <input type="checkbox"/> さとう 1.19 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.48 <input type="checkbox"/> ごま 0.48 うすくち す ★ げんきもりもりぶたばらはくさい <input type="checkbox"/> ぶたにく 30 <input type="checkbox"/> さけ 3.75 <input type="checkbox"/> オレンジはくさい 85 <input type="checkbox"/> ながねぎ 20 <input type="checkbox"/> たまねぎ 30 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.67 <input type="checkbox"/> しょうが 1.25 <input type="checkbox"/> さとう 2.8 <input type="checkbox"/> みりん 1.12 す <input type="checkbox"/> かたくりこ 1.2 こしょう <input type="checkbox"/> こいくち みそ	△ 牛乳 562kcal ○ ごはん つくねのソースやき <input type="checkbox"/> キャベツ 11 <input type="checkbox"/> みりん 1.1 <input type="checkbox"/> さとう 2.3 <input type="checkbox"/> ウスターソース とんかつソース いとかまぼこのサラダ <input type="checkbox"/> いとかまぼこ 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 24 <input type="checkbox"/> かぶ 10 <input type="checkbox"/> さとう 1.2 <input type="checkbox"/> にんじん 4 す <input type="checkbox"/> こめあぶら 0.32 <input type="checkbox"/> こいくち しおちゃんこじる <input type="checkbox"/> ぶたにく 10 <input type="checkbox"/> さとう 20 <input type="checkbox"/> にんじん 12 <input type="checkbox"/> だいこん 20 <input type="checkbox"/> しめじ 5 <input type="checkbox"/> ながねぎ 5 <input type="checkbox"/> みりん 1.5 <input type="checkbox"/> さけ 0.7 <input type="checkbox"/> しお うすくち <input type="checkbox"/> だし	△ 牛乳 626kcal ○ ごはん ちくわのカレーあけ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> かたくりこ 4 <input type="checkbox"/> こむぎこ 4 <input type="checkbox"/> あげあぶら 3 カレーこ ひじきのいために <input type="checkbox"/> とりひきにく 8 <input type="checkbox"/> ひじき 2 <input type="checkbox"/> だいず 12 <input type="checkbox"/> こんにやく 14 <input type="checkbox"/> いんげん 5 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> こめあぶら 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.7 <input type="checkbox"/> さけ 0.5 <input type="checkbox"/> みりん 0.5 <input type="checkbox"/> こいくち だし おぞうに <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> もち <input type="checkbox"/> きんときになんじん 6 <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> あぶらあげ 4 <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> こまつな 10	△ 牛乳 605kcal スタミナとほろライス <input type="checkbox"/> こめ 75 <input type="checkbox"/> ぶたひきにく 38 <input type="checkbox"/> とりひきにく 25 <input type="checkbox"/> こうやどうふ 3 <input type="checkbox"/> キャベツ 35 <input type="checkbox"/> たまねぎ 17 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> ニラ 3 <input type="checkbox"/> にんにく 1 <input type="checkbox"/> しょうが 0.8 <input type="checkbox"/> さけ 4.4 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.5 <input type="checkbox"/> かたくりこ 0.03 <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> こいくち しお <input type="checkbox"/> あかみそ こしょう あかんてんサラダ <input type="checkbox"/> かんてん 1.2 <input type="checkbox"/> ささみフレーク 10 <input type="checkbox"/> ほうれんそう 10 <input type="checkbox"/> ちんげんさい 18 <input type="checkbox"/> さとう 2.6 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.8 <input type="checkbox"/> こいくち す <input type="checkbox"/> トウバンジャン
△ 牛乳 702kcal ふゆやさいかレー <input type="checkbox"/> こめ 90 <input type="checkbox"/> ぶたにく 20 <input type="checkbox"/> たまねぎ 40 <input type="checkbox"/> にんじん 12 <input type="checkbox"/> じゃがいも 30 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> だいこん 20 <input type="checkbox"/> ワイン 2 <input type="checkbox"/> にんにく 0.2 <input type="checkbox"/> こめあぶら 0.15 カレールウ <input type="checkbox"/> こいくち ウスターソース <input type="checkbox"/> こしょう コンソメ <input type="checkbox"/> カレーこ だいずとべにくりのサラダ <input type="checkbox"/> だいず 10 <input type="checkbox"/> こんにやく 18 <input type="checkbox"/> みりん 2 <input type="checkbox"/> きゅうり 20 <input type="checkbox"/> べにくり 8 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくち マヨネーズ <input type="checkbox"/> しお 	△ 牛乳 592kcal ○ ごはん やささばのうめこうみかけ <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> ねぎ 1 <input type="checkbox"/> ばいにく 2.5 <input type="checkbox"/> みりん 1.6 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 1.1 <input type="checkbox"/> こいくち あかみそ きんぴらごぼろ <input type="checkbox"/> ぶたにく 8 <input type="checkbox"/> こんにやく 15 <input type="checkbox"/> きんときになんじん 8 <input type="checkbox"/> ちくわ 5 <input type="checkbox"/> ごぼう 20 <input type="checkbox"/> みりん 0.3 <input type="checkbox"/> いんげん 5 <input type="checkbox"/> さけ 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> こいくち とうふとわかめのすましじる <input type="checkbox"/> わかめ 1 <input type="checkbox"/> えのきたけ 10 <input type="checkbox"/> とうふ 40 <input type="checkbox"/> みりん 0.8 <input type="checkbox"/> うすくち だし 	△ 牛乳 561kcal ○ ごはん いぞのかフライ <input type="checkbox"/> あげあぶら 4 ささみあえ <input type="checkbox"/> ささみフレーク 5 <input type="checkbox"/> きゅうり 25 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> コーン 5 <input type="checkbox"/> さとう 1 <input type="checkbox"/> こいくち <input type="checkbox"/> す うすくち ながねぎのみそじる <input type="checkbox"/> ながねぎ 17 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 3 <input type="checkbox"/> ふ 1.7 <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> みそ 	△ 牛乳 565kcal ○ ごはん しつひひじきふいかけ <input type="checkbox"/> ひじき 1.04 <input type="checkbox"/> ごま 0.48 <input type="checkbox"/> かつおぶし 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 1.6 <input type="checkbox"/> みりん 2.88 <input type="checkbox"/> こいくち こまつなサラダ <input type="checkbox"/> こまつな 15 <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> ツナ 10 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.4 <input type="checkbox"/> しお す <input type="checkbox"/> うすくち こしょう ★ ふゆやさいかきたまうどん <input type="checkbox"/> うどん 50 <input type="checkbox"/> たまご 10 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 4 <input type="checkbox"/> ほうれんそう 10 <input type="checkbox"/> はくさい 15 <input type="checkbox"/> だいこん 10 <input type="checkbox"/> もやし 8 <input type="checkbox"/> ながねぎ 4 <input type="checkbox"/> しょうが 0.6 <input type="checkbox"/> さけ 0.4 <input type="checkbox"/> みりん 2 <input type="checkbox"/> かたくりこ 2.35 <input type="checkbox"/> うすくち だし
△ 牛乳 604kcal チャーハン <input type="checkbox"/> こめ 75 <input type="checkbox"/> おしむぎ 8 <input type="checkbox"/> こめあぶら 0.5 <input type="checkbox"/> ぶたにく 25 <input type="checkbox"/> たまねぎ 40 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ねぎ 6 <input type="checkbox"/> こうやどうふ 3 <input type="checkbox"/> さけ 0.6 <input type="checkbox"/> こいくち <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ちゅうかだし <input type="checkbox"/> こしょう ワンダンスープ <input type="checkbox"/> ワンタン 15 <input type="checkbox"/> にんじん 8 <input type="checkbox"/> もやし 9 <input type="checkbox"/> こまつな 3 <input type="checkbox"/> たまねぎ 15 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ちゅうかだし <input type="checkbox"/> とうにゅうだいく	△ 牛乳 588kcal ○ しらすいわかめごはん わかやまけんからしらすをいただきます れんこんはさみあげ <input type="checkbox"/> あげあぶら 5 むしやさい <input type="checkbox"/> じゃがいも 20 <input type="checkbox"/> ブロッコリー 20 <input type="checkbox"/> しお とうふとこまつなのみそじる <input type="checkbox"/> こまつな 18 <input type="checkbox"/> はくさい 15 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> みそ だし 	△ 牛乳 643kcal ○ バーガーパン ジューシーハンバーガー <input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ 8 <input type="checkbox"/> さとう 0.2 <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> こしょう レタスいしサラダ <input type="checkbox"/> キャベツ 35 <input type="checkbox"/> レタス 7 <input type="checkbox"/> にんじん 3 <input type="checkbox"/> レモン 1 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> こめあぶら 0.5 <input type="checkbox"/> うすくち しお こしょう やさしいシチュー <input type="checkbox"/> とうりにく 15 <input type="checkbox"/> かぼちゃ 22 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> たまねぎ 30 <input type="checkbox"/> じゃがいも 20 <input type="checkbox"/> ブロッコリー 8 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 20 <input type="checkbox"/> こめあぶら 0.5 <input type="checkbox"/> シチュールウ しお <input type="checkbox"/> こしょう	△ 牛乳 602kcal ○ ごはん マーボー豆腐 <input type="checkbox"/> とうふ 100 <input type="checkbox"/> ぶたひきにく 20 <input type="checkbox"/> しょうが 0.5 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> たまねぎ 40 <input type="checkbox"/> ねぎ 10 <input type="checkbox"/> たけのこ 8 <input type="checkbox"/> さけ 1 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> かたくりこ 0.8 <input type="checkbox"/> こいくち あかみそ トウバンジャン はるさめサラダ <input type="checkbox"/> きゅうり 20 <input type="checkbox"/> はるさめ 6 <input type="checkbox"/> ロースハム 8 <input type="checkbox"/> コーン 8 <input type="checkbox"/> ごまあぶら 0.2 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 <input type="checkbox"/> す <input type="checkbox"/> こいくち <input type="checkbox"/> いちご 
△ 牛乳 549kcal ○ ごはん ねぎたまやき しおこんぶあえ <input type="checkbox"/> しゅんぎく 15 <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> きんときになんじん 4 <input type="checkbox"/> かつおぶし 0.98 <input type="checkbox"/> しおこんぶ 1.27 のっぺ <input type="checkbox"/> とりにく 20 <input type="checkbox"/> だいこん 70 <input type="checkbox"/> こんにやく 25 <input type="checkbox"/> にんじん 20 <input type="checkbox"/> さといも 20 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 5 <input type="checkbox"/> ちくわ 15 <input type="checkbox"/> さとう 2.8 <input type="checkbox"/> みりん 1 だし <input type="checkbox"/> こいくち	△ 牛乳 546kcal ちらしずし <input type="checkbox"/> こめ 75 <input type="checkbox"/> さとう 6.5 <input type="checkbox"/> たまご 15 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 3 <input type="checkbox"/> たけのこ 8 <input type="checkbox"/> こうやどうふ 4 <input type="checkbox"/> かまぼこ 10 <input type="checkbox"/> さけ 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 3 <input type="checkbox"/> みりん 1.2 <input type="checkbox"/> だし しお <input type="checkbox"/> す うすくち あじつねのり だいこんとろみじる <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> にんじん 8 <input type="checkbox"/> あつあげ 12 <input type="checkbox"/> さといも 18 <input type="checkbox"/> ねぎ 5 <input type="checkbox"/> みりん 1.5 <input type="checkbox"/> さけ 0.7 <input type="checkbox"/> かたくりこ 1.2 <input type="checkbox"/> うすくち だし	△ 牛乳 603kcal ○ ごはん ささみのうめずあげ <input type="checkbox"/> ささみ <input type="checkbox"/> さけ 2 <input type="checkbox"/> かたくりこ 6.5 <input type="checkbox"/> あげあぶら 6 <input type="checkbox"/> さとう 4.8 <input type="checkbox"/> うめず 3.5 <input type="checkbox"/> こいくち ブロッコリーのおかかあえ <input type="checkbox"/> ブロッコリー 40 <input type="checkbox"/> かつおぶし 1 <input type="checkbox"/> こいくち こんさいやさいのみそじる <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> ごぼう 8 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ながねぎ 3 <input type="checkbox"/> みそ だし	

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しよくひん 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	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
	しつ 脂質		ビタミン
			むきしつ 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。

・・・こんだてのなかから・・・

★マークのあるメニューについて
 9日・18日メニューのメニューに★マークがついてい
 ます。これは、いけだしょうがっこうの6ねんせい、
 かていかのじゆぎょうでかながえてくれたものです。

9日 「げんきもりもりぶたばらはくさい」
 きのかわしさんのオレンジはくさいとねぎをつかい、か
 らだがあたたまるように、しょうがをくわえ、くふうさ
 れています。

18日 「ふゆやさいかきたまうどん」
 きのかわしさんのほうれんそうをつかい、いろあいもか
 ながえてくれた、ぐだくさんのうどんです。