

…こんだてのなかから…



★マークのあるメニューについて

15日・28日のメニューに、★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、かていかのじゅぎょうでかんがえてくれたものです。

15日 「ようふうぶたじる」

きのかわしさんの「キャベツ・にんじん」をつかいます。やさいがたっぷりとれる、しるものです。

28日 「ほうれんそうとにんじんのナムル」

きのかわしさんの「ほうれんそう・にんじん」をつかいます。しゅんのやさいのおいしさをあじわえます。

月 12	火 13	水 14	木 15	金 16
せいじん ひ 成人の日	△ 牛乳 ○ ごはん △ いろうちらし ○ こめ 65 △ とりひきにく 20 △ ひじき 0.3 □ えだまめ 8 ○ さとう 3 みりん 1.5 □ ペにしようが 1.2 す △ ほうれんそうのすましじる □ ほうれんそう 20 みりん 0.76 うすくち かきあげ △ とりにく 18 △ ちくわ 20 ○ こむぎこ 5 ○ あげあぶら 5.5	△ 牛乳 ○ ごはん △ フランクフルトビーンズソース △ フランクフルト △ だいず 2.1 ケチャップ マリネ □ ブロッコリー 20 □ ペにくるり 5 ○ オリーブオイル 0.7 す こしょう クリームシチュー △ とりにく 25 □ たまねぎ 50 △ ぎゅうにく 20 シチュールウ しお	△ 牛乳 ○ ごはん △ れんこんはさみあげ ○ あげあぶら 5 △ ぶたにく 10 ○ こんにやく 24 □ にんじん 10 ○ さとう 0.8 さけ 0.7 こいくち ★ ようふうぶたじる △ ベーコン 10 □ キャベツ 25 ○ さといも 10 みそ こしょう	△ 牛乳 ○ ごはん △ チャーハン ○ こめ 75 ○ こめあぶら 0.5 □ たまねぎ 40 □ ねぎ 6 さけ 0.6 しお ころしょう わかめのスープ □ もやし 20 □ しめじ 10 ちゅうかだし ちくわのカレーあげ △ ちくわ ○ こむぎこ 4 ○ あげあぶら 3 カレーこ
19	20	21	22	23
△ 牛乳 ○ ごはん △ ぎゅうにくコロケ ○ あげあぶら 8 しゅんぎくのおかかあえ □ ほうれんそう 10 □ はくさい 30 △ かつおぶし 0.8 ながねぎのみそじる □ ながねぎ 17 □ にんじん 5 ○ ふ 1.7 みそ	△ 牛乳 ○ ごはん △ やきそばのみそだれかけ △ さば みりん 0.56 □ ゆず・すだち 0.4 ごぼうのいためもの △ とりにく 10 ○ こんにやく 15 □ ながねぎ 5 ○ こめあぶら 0.4 みりん 0.28 こいくち じゃがもちスープ ○ じゃがもち 20 ○ こんにやく 10 □ こまつな 10 さけ 1.45 うすくち	△ 牛乳 ○ ごはん △ フキ肉まん バンバンジーサラダ △ ささみフレーク 5 □ コーン 5 ○ いりごま 1 ○ ごまあぶら 0.4 す マーボーだいこん □ だいこん 100 □ しょうが 0.5 □ たまねぎ 10 □ いいたけ 0.3 さけ 1 ○ さとう 0.65 こいくち トウバンジャン	△ 牛乳 ○ ごはん △ しろうさかなフライ ○ あげあぶら 5 れんこんマヨサラダ □ れんこん 18 □ にんじん 12 □ すりごま 0.5 うすくち マヨネーズ はくさいとあおなのみそじる □ はくさい 20 □ たまねぎ 20 □ にんじん 5 みそ	△ 牛乳 ○ ごはん △ こんさいカレー ○ こめ 90 □ たまねぎ 75 □ だいこん 20 □ れんこん 10 ワイン 2 カレールウ ウスターソース コンソメ かいそうサラダ △ わかめ 1 □ ほうれんそう 10 ○ さとう 1.5 す
26	27	28	29	30
△ ミルージュ ○ ごはん △ イカメンチカツ ○ あげあぶら 6 ゆかりあえ □ キャベツ 30 ゆかり 0.6 のっぺ △ とりにく 20 ○ こんにやく 25 ○ さといも 20 △ ちくわ 15 みりん 1 こいくち	△ 牛乳 ○ ごはん △ チキンライス ○ こめ 70 □ たまねぎ 35 □ いんげん 5 こしょう ウスターソース コンソメ はくさいとうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ しめじ 5 □ たまねぎ 20 コンソメ とうにゅうルウ □ いちご2こ	△ 牛乳 ○ ごはん △ さんまのピリからだれ △ さんま ○ あげあぶら 3 □ ねぎ 1 さけ 1.2 こいくち ★ ほうれんそうとにんじんのナムル △ ささみフレーク 18 □ ほうれんそう 30 ○ さとう 0.7 ○ ごまあぶら 0.48 す ぎゅうにくとだいこんのスープ △ ぎゅうにく 8 ○ ごまあぶら 0.3 □ ながねぎ 5 ちゅうかだし	△ 牛乳 ○ ごはん △ ハンバーグ △ ハンバーグ ワイン 0.4 ケチャップ ウスターソース きりぼしだいこんのふくめに △ とりにく 6 □ きりぼしだいこん 4 △ ひらてん 6 □ いんげん 4 ○ こめあぶら 0.5 さけ 0.5 ○ さつまいも 30 □ えのきたけ 7 みそ	△ 牛乳 ○ ごはん △ ルーローハン ○ こめ 75 △ とりひきにく 23 □ たまねぎ 30 □ ちんげんさい 15 □ にんじん 11 □ しょうが 0.8 さけ 2.2 オイスターソース しお フロッコリーとかんてんのサラダ □ ブロッコリー 21 □ ペにくるり 5 ○ さとう 2.2 こいくち

< 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。

