

献立のなかから・・・

西貴志小学校と中貴志小学校の6年生が、外国語の授業で考えてくれたメニューです。

6日(水)・・・「ジュ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提供します。

20日(水)・・・「手作りマカロニグラタン」

センターでは、玉ねぎなどの具材を炒めて、味付けにはマヨネーズを使い、チーズをのせて作りました。どのメニューも、栄養価や産地までこだわって、考えてくれました。

It's yummy!! (おいしいよ!!)



金	
1	614kcal
△牛乳	
○ごはん	
△アジフライ	
○揚げ油 4.8	
大根のゆかり和え	
□大根 30.8	□キャベツ 23.1
ゆかり 0.38	△かつお節 0.23
うすくち	
豚汁	
△豚肉 16.5	△豆腐 22
□ごぼう 8.8	□白菜 22
○こんにゃく 13.2	□人参 5.5
□ねぎ 3.3	みそ
だし	

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
△牛乳 757kcal ○ごはん みぞラーメン ○中華めん 108 △豚肉 18 □もやし 24 □コーン 12 □白菜 36 □長ねぎ 6 みりん 1.8 ○ごま油 0.24 □にんにく 0.24 □しょうが 0.36 中華だし こしょう みそ トウバンジャン れんこんサラダ □れんこん 19.8 △ロースハム 8 □きゅうり 25 □人参 4.95 ○ごま 0.49 ○砂糖 0.49 マヨネーズ こいくち	△ジャア(ストロベリー) 650kcal ○ごはん かぼちゃひき肉フライ △揚げ油 4.8 スパゲティソーテー ○スパゲティ 19.2 △豚ひき肉 4.8 □玉ねぎ 18 □しめじ 4.8 □ほうれん草 9.6 □にんにく 0.14 ○オリーブ油 0.3 うすくち コンソメ 塩 こしょう 五目スープ △豚肉 16.5 □玉ねぎ 16.5 □人参 11 □白菜 33 □もやし 11 中華だし こしょう	△牛乳 676kcal ○ごはん ジュシーチーズハンバーグ △ハンバーグ △ピザ用チーズ 12 みりん 0.48 ワイン 0.48 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 □ブロッコリー18.7 □キャベツ 22 □コーン 5.5 □レモン 1.43 ○砂糖 1.14 ○オリーブ油0.71 塩 こしょう コンソメスープ □小松菜 11 □玉ねぎ 22 □人参 7.7 ○じゃがいも 24.2 △とり肉 11 コンソメ こしょう	△牛乳 624kcal カレーピラフ ○米 78 ○押麦8.4 △チキンウインナー1 △豚ひき肉 18 □人参 12 □玉ねぎ 36 □コーン 3.6 □ピーマン 6 カレー粉 酒 1.2 ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう 塩 鶏つくねと野菜のスーフ △つくね 27.5 □人参 11 □もやし 16.5 □白菜 16.5 □チンゲン菜 11 中華だし こしょう みかん フルーツ給食	△牛乳 634kcal ○ごはん 厚焼き玉子 豚バラ大根 △豚肉 48 酒 3.6 □大根 72 □長ねぎ 18 □しょうが 1.68 □ごま油 0.36 みりん 1.2 ○砂糖 2.64 ○片栗粉 0.6 こいくち みそ わかめのみぞ汁 △わかめ 0.55 △油揚げ 4.4 □玉ねぎ 22 □あじみ菜 11 みそ だし
11	12	13	14	15
△牛乳 711kcal 高野豆腐のどぼろけ ○米 90 △鶏ひき肉 48 △豚ひき肉 26.4 △高野豆腐 4.8 □ごぼう 21.6 □人参 24 □いんげん 18 □しょうが 1.8 ○砂糖 7.92 みりん 1.15 酒 2.88 こいくち きゅうりの酢の物 △わかめ 1.65 □きゅうり 27.5 △糸かまぼこ 3.3 ○砂糖 2.2 酢 うすくち	△牛乳 757kcal ○ごはん ササミのレモンソース揚げ △ささみ 酒 2.4 ○片栗粉 7.8 ○揚げ油 7.2 ○砂糖 5.4 □レモン 3.24 塩 こいくち ポテトサラダ ○じゃがいも 34.5 □人参 4.95 □きゅうり 9.9 △ロースハム 9.9 ○オリーブ油 0.49 塩 こしょう 酢 マヨネーズ 冬野菜のスーフ □白菜 27.5 □大根 27.5 □ほうれん草 11 △チキンウインナー5.5 コンソメ こしょう	△牛乳 649kcal ○ごはん 瀬戸風味ふいかけ みでん ○こんにゃく 36 △ちくわ 24 △がんと 18 △とり肉 18 △平天 18 □大根 84 □人参 24 ○砂糖 3 みりん 1.2 △こんぶ 0.48 こいくち うすくち ゆず風味サラダ □キャベツ 24.2 □ほうれん草 24.2 △ツナ 7.7 □ゆず 0.63 みりん 0.49 ○砂糖 1.48 こいくち	△牛乳 839kcal ジビエカレーライス ○米 108 △いのしし肉 24 △豚肉 5.5 □玉ねぎ 77 ○じゃがいも 49.5 □人参 13.2 ワイン 2.2 □にんにく 0.22 カレールウ ウスターソース コンソメ こいくち カレー粉 こしょう フルーツ白玉 □みかん 24 □パイン 36 寒天 26.4 白玉 26.4	△牛乳 614kcal ○ごはん 八宝菜 △豚肉 36 △厚揚げ 18 □もやし 24 □長ねぎ 12 □人参 12 □白菜 102 □玉ねぎ 40.8 □しいたけ 1.2 酒 1.44 □片栗粉 1.92 ○ごま油 0.44 こしょう 中華だし 春雨サラダ □きゅうり 19.8 ○春雨 5.95 △ささみフレーク 7.7 □コーン 5.5 ○ごま油 0.19 ○砂糖 1.21 酢 こいくち
18	19	20	21	22
△牛乳 766kcal ○ごはん メンチカツ △揚げ油 6 切干し大根の食め煮 △とり肉 7.2 □切干し大根 4.2 △高野豆腐 1.8 △平天 4.8 ○こんにゃく 10.8 □いんげん 4.8 □人参 12 ○米油 0.6 ○砂糖 1.38 酒 0.6 みりん 0.6 こいくち だし 長ねぎのみぞ汁 ○さつまいも 27.5 □白菜 24.2 △油揚げ 3.3 □長ねぎ 11 みそ だし	△牛乳 622kcal ○ごはん テジフルコギ △豚肉 45.6 □玉ねぎ 96 □しめじ 36 □人参 18 □長ねぎ 12 □にんにく 0.36 みりん 3.6 酒 3.6 ○砂糖 1.8 ○ごま油 0.47 コチュジャン こいくち ナムル △わかめ 0.44 □もやし 19.8 □きゅうり 16.5 □あじみ菜 11 □人参 5.5 ○ごま油 0.49 ○ごま 0.39 酢 塩 こいくち ネーフル フルーツ給食	△牛乳 701kcal ○コッペパン 手作りマカロニグラタン ○ペンネ 14.4 △ツナ 7.2 □コーン 2.88 □玉ねぎ 9.6 △ピザ用チーズ 4.32 塩 こしょう パセリ マヨネーズ フレンチサラダ □キャベツ 38.5 □人参 5.5 □ブロッコリー9.6 □砂糖 0.79 ○米油 1.98 酢 塩 こしょう ミネストローネ △ベーコン 8.8 □トマト 16.5 ○じゃがいも 33 □人参 11 □玉ねぎ 44 △大豆 5.5 □セロリ 3.3 □にんにく 0.44 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 655kcal ○ごはん 白身魚の南蛮漬汁 △ホキ ○小麦粉 2.4 ○片栗粉 2.4 ○揚げ油 8.4 □玉ねぎ 9.6 □人参 4.8 ○砂糖 4.8 こいくち うすくち 酢 白菜と春菊のおかかあえ □白菜 33 □ほうれん草 13.2 □しゅんぎく 8.8 □砂糖 1.1 △かつお節 0.88 こいくち すまし汁 △かまぼこ 14.3 □えのきたけ 8.8 □玉ねぎ 19.8 □ねぎ 4.4 △大豆フレーク 3.3 みりん 0.88 ○片栗粉 0.55 うすくち だし	△牛乳 629kcal チキンライス ○米 84 △とり肉 36 □玉ねぎ 42 □人参 12 □いんげん 6 ○米油 0.6 ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース コンソメ かぼちゃ豆乳スーフ △豚肉 11 □かぼちゃ 35.2 □しめじ 5.5 □砂糖 27.5 □人参 8.8 △豆乳 22 コンソメ こしょう 豆乳ルウ

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょくひん 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	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質 ミネラル ビタミン 無機質 (カルシウム)

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

