

日・ ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく (g)
	しゅしょく	おかず	<赤のなかま> からだをつくる もととなるもの	<きのこのなかま> ねつやはたらく ちからとなるもの	<みどりのなかま> からだのちょうしを ととのえるもの	
2 (月)	ごはん 	まぐろとだいたいのミックスあげ みそしる くだもの	 だいす・まぐろ・あぶらあげ みそ	 こめ・むぎ・あぶら・さとう カシューナッツ・でんぶん じゃがいも	 ぶるね・たまねぎ・はねぎ にんじん・いんげん デコボン	675 28.8
3 (火)	まるパン 	ソーセージのごまばんこあげ やさしいソテー・トマトとじゃがいものスープ さんしょくはなゼリー	 たまご・ベーコン ソーセージ	 パン・あぶら・こむぎこ・ばんこ ごま・じゃがいも バター	 キャベツ・ほうれんそう・たまねぎ とうもろこし・トマト・パセリ さんしょくはなゼリー	715 24.9
4 (水)	ごもくずし 	カニサラダ すましじる いちごのムース	 あぶらあげ・こんぶ・たまご のり・かに・とうふ いちごのムース	 こめ・さとう・あぶら・やきふ マヨネーズ	 にんじん・しいたけ・はねぎ・れんこん キャベツ・とうもろこし・レタス えのき・きゅうり・さやいんげん	632 23.6
5 (木)	ごはん 	ちくぜんに みそしる のりふりかけ・くだもの	 とりにく・なまあげ・ちくわ あぶらあげ・みそ・わかめ	 こめ・むぎ・さとう・あぶら さとも・こんにゃく のりふりかけ	 にんじん・ごぼう・たけのこ・れんこん グリーンピース・だいこん・はねぎ みかん	639 25.7
6 (金)	みそラーメン 	さくらえびシウマイ エリンギソテー くだもの	 ぶたにく・みそ しゅうまいのかわ さくらえび	 ちゅうかめん・あぶら・ごま ごまあぶら・バター	 キャベツ・にんじん・ねぶかねぎ とうもろこし・はねぎ・エリンギ・にんにく ほうれんそう・たまねぎ・ぶるね・りんご	639 25.7
9 (月)	ごはん 	さかなのマヨネーズやき きのこのおひたし みそしる・かつおはいがふりかけ	 さわら・みそ・とうふ・わかめ かつおはいがふりかけ	 こめ・むぎ・じゃがいも マヨネーズ	 パセリ・ほうれんそう・しめじ エリンギ・にんじん	581 25.4
10 (火)	ちゅうかさいはん 	ハムとはくさいのちゅうかいため ポテトスープ くだもの	 ぶたにく・ポークハム・ちくわ たまご・ベーコン	 あぶら・ごまあぶら・こめ・むぎ じゃがいも・さとう	 こまつな・キャベツ・はくさい たまねぎ・にんじん・パセリ りんご	588 24.5
11 (水)	ナン 	ドライカレー ポテトサラダ	 だいす・ぶたにく・スキムミルク こなチーズ・ポークハム とりにく	 ナン・あぶら・じゃがいも マヨネーズ	 たまねぎ・にんじん・グリーンピース とうもろこし・きゅうり	737 35.3
12 (木)	ごはん 	ししゃものたつたあげ おひたし・とんじる くだもの	 ししゃも・ぶたにく・とうふ みそ	 こめ・むぎ・あぶら ごま・こんにゃく・さとも	 はくさい・ほうれんそう・ごぼう にんじん・だいこん・はねぎ みかん	625 23.5
13 (金)	しょくぱん 	とうふのグラタン ツナサラダ ピーナッツクリーム	 ポークハム・スキムミルク とうふ・チーズ・まぐろ	 パン・バター・こむぎこ あぶら・じゃがいも・さとう ピーナッツクリーム	 たまねぎ・パセリ・キャベツ きゅうり・とうもろこし	626 27.5
16 (月)	ごはん 	みそおでん キャベツとエビのにびたし なっとう・くだもの	 こんぶ・さつまあげ・なまあげ みそ・エビ・なっとう	 こめ・むぎ・こんにゃく さとも・さとう・でんぶん あぶら	 だいこん・キャベツ・しめじ はくさい・みかん	661 29.2
17 (火)	コッパン 	エビフライ キャベツソテー コーンスープ・おいおいデザート	 スキムミルク・こなチーズ エビ・おいおいクレープ	 パン・あぶら・さとう・ごま バター・こむぎこ・じゃがいも ばんこ	 たまねぎ・にんじん・キャベツ ピーマン・とうもろこし・パセリ	773 29.2

今月の給食は12回の予定です

～ 1年間の食生活をふりかえてみよう～

