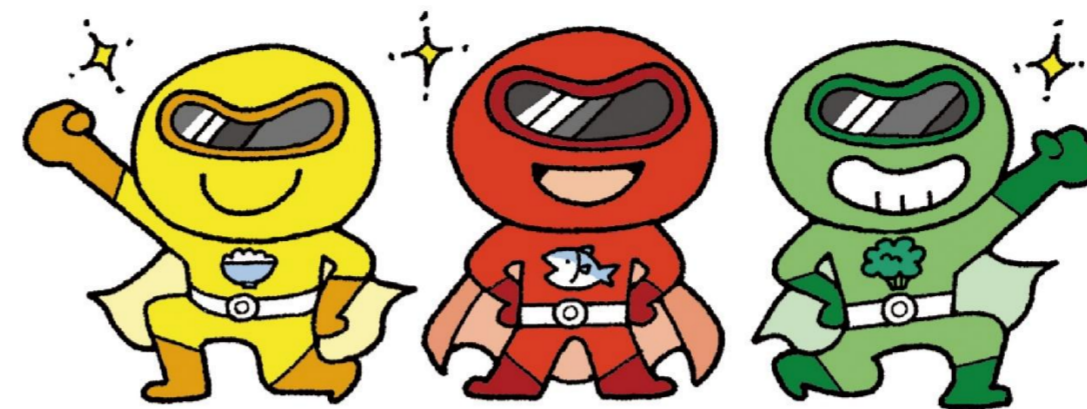




みんながそろえば  
栄養満点!



黄：主にエネルギーのもとになる食品

(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)

赤：主に体をつくるもとになる食品

(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)

緑：主に体の調子を整えるもとになる食品

(野菜、果物、きのこ類)

10日(月)																																			
ごはん	まぐろのオーロラ煮	豚肉と野菜の煮もの	きゅうりのゆず風味																																
牛乳	赤 まぐろ(角) 黄 じゃがいもでん粉 黄 なたね油 緑 しょうが 黄 ケチャップ 黄 砂糖 赤 赤みそ	赤 豚肉 料理酒 黄 じゃがいも 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 さんどまめ(冷) 緑 しめじ 緑 みりん 塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし 水	緑 きゅうり 黄 砂糖 塩 米酢 うすくちしょうゆ ゆず(果汁)																																
				エネルギー 628kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.1g 糖質 85.3g																															
13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17日(金)																							
コッペパン	じゃがいものミートグラタン	レタスのスープ	豆こんぶ	ごはん	カツカレーライス(米粉カツ)	カツカレーライス(カレー)	フルーツゼリー	ごはん	豚肉の甘辛焼き	とうふのみそ汁	じゃこピーマン	牛乳	焼きそば(小麦)	きゅうりのしょうが	あまなつかん	ごはん	鶏肉とじゃがいもの煮もの	あつあげのしょうゆだれかけ	紅ざけそぼろ																
牛乳	赤 牛ひき肉 赤 豚ひき肉 黄 じゃがいも 緑 たまねぎ 緑 グリンピース(冷) 緑 にんにく 黄 綿実油 塩 こしょう うすくちしょうゆ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 上新粉 水	赤 鶏肉(小) 料理用白ワイン レタス 緑 にんじん 緑 コーン(冷) 緑 パセリ 塩 こしょう うすくちしょうゆ チキンブイヨン 水	赤 豆こんぶ(袋)	牛乳	赤 米粉カツ(30g) 黄 なたね油	赤 牛肉 黄 じゃがいも 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 グリンピース(冷) 緑 にんにく 黄 綿実油 黄 カレー粉 塩 ローレル カレールウの素(米粉) 水	緑 ゼリー(みかん) 緑 和なし缶	牛乳	赤 豚肉(かたロース) 緑 たまねぎ 料理酒 黄 砂糖 こいくちしょうゆ	赤 とうふ(冷) 緑 キャベツ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 えのきたけ 赤 赤みそ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし 水	赤 ちりめんじゃこ ピーマン 綿実油 砂糖 料理酒 こいくちしょうゆ	牛乳	赤 豚肉 料理酒 黄 中華めん 黄 綿実油 緑 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 ビーマン 緑 にんじん 黄 綿実油 塩 こしょう トンカツソース ウスターソース	緑 きゅうり 黄 しょうが 黄 砂糖 うすくちしょうゆ	緑 あまなつかん	牛乳	赤 鶏肉(小) 料理酒 黄 じゃがいも 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 さんどまめ(冷) 緑 ししいたけ(乾) 黄 砂糖 緑 みりん 塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし 水	赤 あつあげ(冷) 黄 砂糖 黄 みりん こいくちしょうゆ	赤 紅ざけ(フレーク) 黄 いりごま(白) 赤 あおのり 黄 綿実油 料理酒 みりん うすくちしょうゆ 水	エネルギー 575kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.2g 糖質 77.1g															
				エネルギー 624kcal たんぱく質 28.8g 脂質 25.9g 糖質 61.0g				エネルギー 659kcal たんぱく質 22.6g 脂質 23.0g 糖質 93.1g				エネルギー 576kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.2g 糖質 75.5g				エネルギー 532kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.2g 糖質 60.2g																			
20日(月)			21日(火)			22日(水)			23日(木)			24日(金)																							
黒糖パン	煮こみハンバーグ	コーンスープ	おさつチップス	ごはん	鶏肉のたつたあげ	五目汁	キャベツの梅風味	ごはん	さごしのおろししょうゆかけ	みそ汁	もやしとピーマンのいためもの	牛乳	豚肉のガーリック焼き	スープ	ツナとキャベツのソテー	ごはん	ピピンバ(肉)	ピピンバ(野菜)	トック																
牛乳	赤 ハンバーグ(60g) 緑 たまねぎ 緑 マッシュルーム水 黄 綿実油 黄 ケチャップ ウスターソース 水	緑 キャベツ 緑 コーンペースト 緑 コーン(冷) 緑 にんじん 緑 パセリ 塩 こしょう うすくちしょうゆ チキンブイヨン 水	黄 おさつチップス(袋)	牛乳	赤 鶏肉(もも皮付大) しょうが 料理酒 こいくちしょうゆ 黄 じゃがいもでん粉 黄 なたね油 B	赤 かまぼこ 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 しめじ 塩 うすくちしょうゆ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし 水	緑 キャベツ 梅肉 黄 砂糖 黄 米酢 うすくちしょうゆ	牛乳	赤 さごし(50g) 緑 だいこんおろし(冷) みりん うすくちしょうゆ	赤 豚肉 うすあげ(冷) 緑 たまねぎ 緑 キャベツ 緑 にんじん 赤 わかめ(乾) 赤 赤みそ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし 水	緑 ブラックマッペもやし ピーマン 綿実油 塩 うすくちしょうゆ	牛乳	赤 豚肉 ビーマン 料理用白ワイン 塩 こしょう(粗挽) ガーリック こいくちしょうゆ 黄 綿実油	赤 鶏肉(小) 料理用白ワイン 黄 じゃがいも 緑 たまねぎ 緑 みつば 緑 パセリ 塩 こしょう うすくちしょうゆ チキンブイヨン 水	赤 ツナ 緑 キャベツ 黄 綿実油 塩 こしょう	牛乳	赤 牛ひき肉 赤 豚ひき肉 緑 にんにく 黄 ごま油 黄 砂糖 こいくちしょうゆ コチジャン	緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 切干しいたけ 黄 砂糖 黄 塩 こいくちしょうゆ 黄 いりごま(白)	黄 トック 緑 たまねぎ 緑 ごまつな(冷) 緑 えのきたけ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 中華スープの素 水	エネルギー 625kcal たんぱく質 25.9g 脂質 22.9g 糖質 72.2g				エネルギー 618kcal たんぱく質 22.0g 脂質 22.2g 糖質 80.4g				エネルギー 574kcal たんぱく質 28.3g 脂質 17.1g 糖質 73.6g				エネルギー 578kcal たんぱく質 30.2g 脂質 19.9g 糖質 62.8g			
27日(月)			28日(火)			29日(水)			30日(木)			給食当番の身支度・準備																							
<p>よろしく お願いします。 栄養教諭の松田美紅です。 児童に安心・安全な給食を提供 できるよう、給食室一同努めて いきます。 今年度もどうぞよろしくお願 いします。</p>			ごはん	マーボー豆腐	きゅうりの中華あえ	ツナとチンゲンサイのいためもの	<p>はく い ぼう し せん たく 白衣や帽子の洗濯を いつもありがとうございます</p>			ごはん	きんぴらちらし(具)	五目汁	ちまき(小麦)	<p>⑥つのポイント</p> <p>食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 つめ</li> <li>2 白衣</li> <li>3 帽子</li> <li>4 マスク</li> <li>5 ハンカチ</li> <li>6 手洗い</li> </ol>																					
			牛乳	赤 牛ひき肉 赤 豚ひき肉 赤 とうふ(冷・大) 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 たら 緑 しょうが 緑 にんにく 黄 綿実油 黄 トウバンジャン 塩 こいくちしょうゆ 赤 赤みそ 黄 じゃがいもでん粉 水	緑 きゅうり 黄 砂糖 塩 米酢 うすくちしょうゆ 黄 ごま油	赤 ツナ 緑 チンゲンサイ 緑 コーン(冷) 黄 綿実油 黄 塩 こしょう こいくちしょうゆ				牛乳	赤 豚肉 料理酒 緑 ごぼう 緑 にんじん 黄 グリンピース(冷) 黄 綿実油 黄 砂糖 塩 米酢 こいくちしょうゆ 赤 こんぶ(粉末)	赤 鶏肉(小) 料理酒 緑 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 みつば 緑 えのきたけ 塩 うすくちしょうゆ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし 水	黄 ちまき	<p>エネルギー 598kcal たんぱく質 22.5g 脂質 11.7g 糖質 96.7g</p>																					