

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>△牛乳 618kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ピビンバ</p> <p>○こめ 70 △ぶたひきにく 60 さけ 2 △だいず 12 □ながねぎ 3 □しょうが 1 ○さとう 0.9 みりん 3 □ほうれんそう 20 □にんじん 8 □もやし 35 ○ごまあぶら 0.48 あかみそ コチュジャン しお こいくち</p> <p>わかめのスープ</p> <p>△わかめ 1 □えのきたけ 10 △とうふ 40 こしょう ちゅうかだし こいくち</p> <p>□みかん</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△牛乳 565kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△アジフライ</p> <p>○あげあぶら 4 こぶくろソース だいこんのゆかりあえ</p> <p>□だいこん 40 □キャベツ 30 ゆかり 0.5 □かかつおぶし 0.3 うすくち</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ぶたにく 10 ○じゃがいも 20 □ごぼう 7 □はくさい 20 □もやし 15 □にんじん 5 □ねぎ 7 みそ だし</p> <p>きのかわしのうぎょうしんこうから「ゆきまい」をいただきました。あじわっててください。</p>	<p>△牛乳 588kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△せとふうみふりかけ しんぎくのツナあえ</p> <p>□しんぎく 11 □にんじん 7.7 □もやし 19.8 ○すりごま 1.1 △ツナ 11 ○さとう 0.3 マヨネーズ こいくち</p> <p>とんこつに</p> <p>△ぶたにく 16 □だいこん 63 □にんじん 21 □ごぼう 21 ○こんにやく 26 △あつあげ 32 □いんげん 3 □しょうが 0.4 ○こくとう 2.7 ○さとう 0.25 さけ 1.89 みりん 1.89 あかみそ こいくち だし</p>	<p>△牛乳 649kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ポークハムカツ</p> <p>○あげあぶら 6 スパゲティソーテー</p> <p>○スパゲティ 14 △ベーコン 4 □たまねぎ 15 □しめじ 4 □ほうれんそう 8 □にんにく 0.1 ○オリーブオイル 0.25 コンソメ うすくち こしょう しお</p> <p>ごもくスープ</p> <p>△ぶたにく 7 □エリンギ 5 □たまねぎ 20 □にんじん 10 □あおな 8 □もやし 10 ちゅうかだし ガラスープ うすくち こしょう</p>	<p>△牛乳 551kcal</p> <p>△ぶたどん</p> <p>○こめ 80 △ぶたにく 40 □たまねぎ 100 ○こんにやく 30 □ねぎ 7 △かまぼこ 10 □しょうが 0.9 ○さとう 2.6 さけ 1 みりん 1 こいくち</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>□ぺにくるり 5.5 □きゅうり 11 □キャベツ 19.8 □コーン 5.5 △ツナ 7.7 □レモン 1.21 ○さとう 1.21 うすくち</p> <p>イラスト: 女の子がサラダを食べている様子</p>
<p>△牛乳 671kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△にらまんじゅう</p> <p>○あげあぶら 3.5 ほうれんそうのおかかあえ</p> <p>□ほうれんそう 17 □キャベツ 22 □にんじん 8 △かかつおぶし 0.8 ○さとう 0.86 こいくち</p> <p>おでん</p> <p>○こんにやく 30 △ちくわ 30 △がんも 20 △とりにく 20 △ひらてん 20 □だいこん 40 □にんじん 10 ○さとう 2.5 みりん 1 △こんぶ 0.5 こいくち うすくち</p> <p>イラスト: おでん</p>	<p>△牛乳 583kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△デミグラスソースハンバーグ</p> <p>△ハンバーグ □たまねぎ 21 トマト 2.8 ○さとう 0.29 デミグラスソース ケチャップ ウスターソース</p> <p>ツナあえ</p> <p>□キャベツ 24.3 □きゅうり 16.2 □にんじん 2.43 △ツナ 6.48 ○さとう 1.21 ○ごまあぶら 0.32 す うすくち</p> <p>しもとやさいのみぞしる</p> <p>□だいこん 10 △あぶらあげ 3 □にんじん 10 □ながねぎ 5 ○さといも 5 みそ だし</p>	<p>△牛乳 632kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ふゆやさいカレーライス</p> <p>○こめ 90 △とりにく 12 □だいこん 16 □たまねぎ 60 □れんこん 16 □ごぼう 16 □にんじん 9.6 ○じゃがいも 28 ワイン 2 □にんにく 0.2 ○こめあぶら 0.15 カレーこ カレールー こいくち ウスターソース こしょう コンソメ</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>□だいこん 13 □きゅうり 17 □にんじん 7 ふくしんづけ 8 こいくち す</p>	<p>△牛乳 558kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△たきこみごはん</p> <p>○こめ 70 さけ 2.5 △とりにく 20 △ちくわ 10 □しめじ 3 △あぶらあげ 3 □しいたけ 0.5 □にんじん 7 □えだまめ 6 ○こんにやく 10 みりん 1.6 だし こいくち うすくち</p> <p>ねぎいりたまごやき きりぼしだいこん 1.5 □きゅうり 30 △わかめ 0.7 ○すりごま 1.5 △ちりめんじゃこ 2 す ○さとう 2 うすくち</p> <p>けんこうのみぞしる</p> <p>△わかめ 0.6 □ねぎ 5 △とうふ 30 △あぶらあげ 4 だし みそ</p>	<p>△牛乳 611kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△メンチカツ</p> <p>○あげあぶら 5 イタリアンサラダ</p> <p>□キャベツ 20 □もやし 22 □コーン 8 ○オリーブオイル 2.25 □レモン 2.81 ○さとう 0.03 しお こしょう</p> <p>ふゆやさいのスープ</p> <p>△ぶたにく 10 □はくさい 20 □かぶ 8 □たまねぎ 10 □にんじん 10 こしょう コンソメ</p> <p>イラスト: 女の子がスープを食べている様子</p>
<p>△牛乳 560kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△べにくるりだいこんサラダ</p> <p>□だいこん 15 □ぺにくるり 20 □ブロッコリー 10 △ツナ 5 ○さとう 0.5 す うすくち しお こしょう マヨネーズ</p> <p>こうやどうふのもの</p> <p>△こうやどうふ 6 △とりにく 12 □にんじん 6 □たまねぎ 30 ○じゃがいも 36 □いんげん 4 ○さとう 2 だし うすくち こいくち</p>	<p>△牛乳 618kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△わかやまラーメン</p> <p>○ちゅうかめん 90 △ぶたにく 20 □しょうが 0.36 □にんにく 0.26 □キャベツ 32 □たまねぎ 13 □にんじん 8.5 □もやし 5.2 □ねぎ 3 ○ごまあぶら 0.35 とんこつしょうゆラーメン ちゅうかだし トウバンジャン</p> <p>ササミあえ</p> <p>△ささみフレーク 5 □きゅうり 25 □キャベツ 20 □コーン 5 ○さとう 1 うすくち す こいくち</p> <p>イラスト: ラーメン</p>	<p>△牛乳 587kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△しょくパン2まい汁 BLEサンドのく</p> <p>△ベーコン 15 △たまご 15 □レタス 12 □キャベツ 38 しお こしょう こぶくろケチャップ</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>△ぎゅうにく 15 △ぶたにく 10 ○じゃがいも 60 □たまねぎ 60 □にんじん 12 □トマト 10 ワイン 1.2 こしょう ビーフシチュー ウスターソース ケチャップ コンソメ とんかつソース</p>	<p>△牛乳 560kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△デジフルコギ</p> <p>△ぶたにく 38 □たまねぎ 80 □しめじ 30 □にんじん 15 □ながねぎ 10 □にんにく 0.3 みりん 3 さけ 3 ○さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.39 コチュジャン こいくち</p> <p>パンサンデー</p> <p>□きゅうり 13 □ブロッコリー 3 □もやし 10 □にんじん 5 ○はるさめ 5 ○さとう 0.5 ○ごまあぶら 0.2 す こいくち □ネーフル</p> <p>イラスト: フルーツ</p>	<p>△牛乳 668kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△くじらのたつたあげ</p> <p>△くじら肉 50 さけ 5 □しょうが 1.2 □にんにく 0.6 ○ごまあぶら 1.2 ○かたくりこ 25 ○あげあぶら 5 こいくち</p> <p>うめあえ</p> <p>□キャベツ 24 □きゅうり 17 □にんじん 7 □ばいにく 2.5 みりん 1.5 ○さとう 0.75 こいくち</p> <p>じゃがもちのみぞしる</p> <p>○じゃがもち 20 △あぶらあげ 5 ○こんにやく 10 □だいこん 20 □ながねぎ 3 みそ だし</p>
<p>△牛乳 613kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△やささほのみぞだれがけ</p> <p>△さば ○さとう 3.1 みりん 0.56 さけ 1.82 □ゆず 0.4 みそ</p> <p>レンコンのきんぴら</p> <p>□れんこん 25 □にんじん 8 △ぶたにく 10 ○こんにやく 15 △ちくわ 5 ○こめあぶら 0.5 ○さとう 2.5 みりん 0.3 さけ 0.8 こいくち</p> <p>かぼちゃのみぞしる</p> <p>□かぼちゃ 25 □たまねぎ 20 □えのきたけ 7 □ねぎ 5 みそ だし</p> <p>イラスト: かぼちゃ</p>	<p>△牛乳 614kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△チキンピラフ</p> <p>○こめ 75 ○おしむぎ 8 ○こめあぶら 1 △とりにく 40 □たまねぎ 30 □にんじん 8 □コーン 6 □ピーマン 5 しお コンソメ こしょう</p> <p>ポトフ</p> <p>□たまねぎ 30 □にんじん 12 □かぶ 8.5 □はくさい 25 ○じゃがいも 25 こしょう △ベーコン 15 コンソメ</p> <p>クリスマスデザート</p> <p>イラスト: クリスマスデザート</p> <p>いちごプリンにホワイトクリームといちごソースがかかっているよ!</p>	<p>献立のなかから・・・</p> <p>にしぎししょうがっこうとひがしぎししょうがっこう、ながぎししょうがっこうの6ねんせい、がいくこのじゅぎょうでかんがえてくれたメニューです。</p> <p>12日(木)・・・「たきこみごはん」、「けんこうのみぞしる」</p> <p>18日(水)・・・「BLEサンドイッチ」、「ビーフシチュー」</p> <p>B=ベーコン、L=レタス、E=エッグ(たまご)というみです。</p> <p>どのメニューも、えいようかやさんちまでこだわって、かんがえてくれました。</p> <p>It's yummy!! Look forward to school lunch!!(おいしいよ!! きゅうしょくをたのしみに!!)</p>		

<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	たんずいけいぶつ 炭水化物	しじつ たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
	しじつ 脂質	むきしつ 無機質	ビタミン

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。