

目標				よくかんでたべましょう					
日時 日 曜	はし	うら	お	しゅしよく・おかず・デザート	主な材料とその働き			I栄養-kcal	脂肪 g
					血や肉のもとになる	体の調子を整える	熱や力になる	たんぱく質 g	塩分 g
1	水	○	○	やさいたっぷりやきにくどん とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたもも・ばらにく もめんどうふ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ もやし ねぎ	せいはいくまい かたくりこ サラダあぶら	595 20.3	13.1 1.6
2	木	○	○	おやこうどん やさいとハムのゴマドレサラダ	ぎゅうにゅう とりももにく たまご かまぼこ にぼし ハム	たまねぎ にんじん ほうれんそう レタス きゅうり ホールコーン	うどんのめん かたくりこ しろごま	486 20.6	16.4 0.9
6	月		○	チーズサンド ポトフ バナナ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ウィンナー	たまねぎ にんじん きゃべつ バナナ	ばん マヨネーズ じゃがいも	433 14.8	18.9 1.1
7	火	○	○	わかめごはん はるまき シュウマイ はるさめスープ	ぎゅうにゅう わかめ はるまき シュウマイ とりももにく	しょうが ちんげんさい	せいはいくまい はるさめ かたくりこ ごまあぶら	495 16.5	18.4 2.1
8	水	○	○	いちごジャムサンド にくだんごスープ わふうツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ベーコン ツナ	しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん レタス きゅうり ホールコーン	ばん かたくりこ	424 18.4	19.5 1.6
9	木	○	○	やきそば ちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたばらにく ハム わかめ	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし きゅうり	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら	413 17.7	12.2 1.2
14	火	○	○	ごはん とりのからあげ ちくわのいそべあげ やさいたっぷりみそしる	ぎゅうにゅう とりももにく ちくわ あおのり わかめ	たまねぎ にんじん だいこん きゃべつ ほうれんそう	せいはいくまい こむぎこ サラダあぶら	518 23.2	23.3 2.0
15	水		○	ツナサンド マカロニいりシチュー いちご	ぎゅうにゅう ツナ とりももにく こなチーズ	きゃべつ レモン たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン いちご	ばん マヨネーズ マカロニ こむぎこ サラダあぶら	474 20.2	23.2 1.1
16	木	○	○	ごもくうどん コーンサラダ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると にぼし	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが ホールコーン レタス きゅうり	うどんのめん サラダあぶら	477 16.3	17.0 2.5
20	月	○	○	とりにくとやさいのカレーライス わふうサラダ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とりももにく わかめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ もやし きゅうり ホールコーン	せいはいくまい じゃがいも サラダあぶら	550 15.8	16.4 2.5
21	火		○	ホットドック ワントンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん たけのこ ちんげんさい	ばん わんたんのかわ ごまあぶら	419 18.2	17.7 1.4
22	水	○	○	もりのさちスバゲティー みかんいりサラダ	ぎゅうにゅう とりももにく ベーコン	にんにく たまねぎ しめじ えのきだけ しいたけ コーン マッシュルーム みかんかん レタス きゅうり きゃべつ にんじん	スバゲティー サラダあぶら	440 15.4	17.7 1.4
27	月		○	チョコクリームサンド コーンクリームシチュー バナナ	ぎゅうにゅう とりももにく	たまねぎ にんじん しめじ クリームコーン バナナ	ばん じゃがいも こむぎこ サラダあぶら	539 19.2	21.4 0.8
28	火	○	○	きのこごはん ぐだくさんとんじる ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたばらにく もめんどうふ	しめじ しいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	せいはいくまい ごまあぶら	465 18.3	11.4 1.8
弁当の日				3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)					
誕生会				21日(火) ヨーグルト					



給食だよりの
お知らせ

- ★材料の都合により献立を一部変更することがあります。
- ★はし の日は忘れずにおはしをお持たせください。
- ★21日(火) 誕生会のおやつは、ヨーグルトです。

