

目標				よくかんでたべましょう					
日時		はし	うらこ	しゅしょく・おかず・デザート	主な材料とその働き			I材料-kcal	脂肪 g
日	曜				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	13.1
								20.3	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	16.4
								20.6	0.9
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	たまねぎ にんじん 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	18.4
								16.5	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	19.5
								18.4	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	12.2
								17.7	1.2
13	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	18.9
								14.8	1.1
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	23.3
								23.2	2.0
15	水		○	ツナサンド マカロニいりクリームシチュー 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	23.2
								20.2	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	17.0
								16.3	1.4
20	月	○	○	とりにくとやさいのカレーライス わふうサラダ ヨーグルト	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	584	16.8
								18.3	2.5
21	火		○	ホットドック ワントンスープ バナナ	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	413	17.4
								11.3	1.4
22	水	○	○	もりのさちスパゲティー 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	スパゲティー サラダあぶら	440	17.7
								15.4	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	21.4
								19.2	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	11.4
								18.3	1.8
弁当の日				3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)					
誕生会				20日(月)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。
- ★20日(月)誕生会のおやつは、ヨーグルトです。

