

目標				よくかんでたべましょう					
日時	はし	にぎゅう	しゅしょく・おかず・デザート	主な材料とその働き			1人分 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
11	木	○	○	ごはん ちくぜんに ブロッコリーのこんぶちゅあえ とうふのすましじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりももにく こんぶ もめんどうふ ヨーグルト	だいこん にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ ブロッコリー えのきたけ	せいはいくまい しろごま	483	19.1
								25.3	1.5
15	月	○	○	ツナサンド さつまいもシチュー コーンサラダ ひとくちゼリー	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 しめじ にんじん ホールコーン レタス きゅうり	ぱん マヨネーズ さつまいも こむぎこ サラダあぶら	557	25.5
								20.5	1.5
16	火	○	○	ごはん ブルコギ もやしとコーンのナムル かんこくふうわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたももにく ぶたばらにく わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが にら もやし ホールコーン ねぎ	せいはいくまい しろごま サラダあぶら ごまあぶら	595	21.4
								18.5	1.7
17	水	○	○	ごはん ひとくちカツ はくさいのおかかあえ だいこんとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かつおぶし わかめ	はくさい にんじん もやし だいこん	せいはいくまい こむぎこ ぱんこ サラダあぶら	517	21.6
								20.3	1.6
18	木	○	○	ごもくうどん メープルだいがくいも フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると にぼし ハム	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが レタス きゅうり ホールコーン	うどんのめん さつまいも サラダあぶら	594	19.3
								17.4	1.7
22	月	○	○	ゆかりごはん とりてん きんぴらごぼう とうふとねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりむねにく もめんどうふ わかめ	しょうが ごぼう にんじん ねぎ	せいはいくまい こむぎこ しろごま サラダあぶら ごまあぶら	464	15.7
								18.4	2.2
23	火	○	○	バターロール ハムチーズはるまき のりしおポテト にくだんごとやさいのスープ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン ぶたひきにく たまご あおのり	しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん	ぱん こむぎこ はるまきのかわ じゃがいも かたくりこ サラダあぶら	489	23.5
								23.5	2.4
24	水	○	○	こんさいカレーライス わふうツナサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	だいこん れんこん にんじん たまねぎ レタス きゅうり ホールコーン みかん	せいはいくまい さつまいも ごまあぶら	568	19.9
								18.1	2.1
25	木	○	○	たらこスパゲティー ゴマドレサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう たらこ わかめ	たまねぎ ピーマン しめじ マッシュルーム レタス きゅうり にんじん ホールコーン ねぎ	スパゲティー バター しろごま	410	14.8
								18.5	2.0
29	月	○	○	ごはん チンジャオロースー もやしとちくわのちゅうかサラダ かきたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたももにく ぶたばらにく ちくわ たまご	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ もやし きゅうり わけぎ	せいはいくまい かたくりこ サラダあぶら ごまあぶら	659	25.7
								25.3	2.4
30	火	○	○	こぎつねごはん とうふハンバーグ きゃべつのしおこんぶあえ きのこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ もめんどうふ とりひきにく たまご しおこんぶ	にんじん たまねぎ しょうが きゃべつ えのきたけ	せいはいくまい ぱんこ ごまあぶら	564	22.3
								25.6	2.5
31	水	○	○	ホットドック ワンタンスープ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく ベーコン わかめ	きゃべつ たまねぎ にんじん たけのこ ちんげんさい レタス きゅうり にんにく	ぱん わんたんのかわ しろごま ごまあぶら	400	18.9
								17.5	2.0
弁当の日				12日(金)・19日(金)・26日(金)					
誕生会				11日(木) 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。
- ★11日(木)誕生会のおやつは、ヨーグルトです。