

日曜日	曜日	こんだて名	なにで たべよう かな?	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
				おもに血や肉となり 体を作るものになる	おもに体の調子を整え 病気をしないようにする	おもにエネルギーになり 体を動かすものになる	調味料類					
1	水	かいかどん きりぼしだいこんめサラダ キャラメルカシューナッツ ギョウにゅう		ぶたにく たまご ちりめん じゃこ ギョウにゅう	しらたき たまねぎ なかねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうりにんじん	こめ ふ サラダあぶら さん おんとう さとう ごま カ シューナッツ グラニューとう バター	かつおぶし しょうゆ 塩 酒 みりん 酢 うめこんぶちや	620	24.8	20.1	1.8	
2	木	ごはん さけのフリッター きんぴらごぼう さつまいものおみそしる りんご ギョウにゅう		さけ たまご さつまあげ し ろみそ あかみそ ギョウ にゅう	ごぼう にんじん こんにやく だいこん なかねぎ こまつな りんご	こめ こむぎこ だいずあぶ ら サラダあぶら さんおん とう さとう ごま さつま いも	ベーキングパウダー 塩 こ しょう 酒 しょうゆ みりん かつおぶし	606	23.6	14.4	1.6	
3	金	たんたんめん ひじきとおおだいずのサラ ダ てづくりスイートポテト バレンシアオレ ンジ ギョウにゅう		ぶたにく だいず まめみそ あかみそ あおだいず ひじ き はなまめ チーズ なまク リーム ギョウにゅう	しょうが にんにく なかねぎ にんじん たまねぎ もやし たけのこ ほししい たけ チンゲンサイ きゅうり オレンジ	ちゅうかめん サラダあぶら さとう ごま さつまあぶら きびざとう さつまいも さん おんとう バター	酒 塩 しょうゆ 鶏スープ みりん 豆板醤 酢 パニ ラ エッセンス	615	25.0	23.3	2.3	
6	月	ごはん キャベツのたくあんあえ だいこんとぶたにくのオイスターに やきりんご ギョウにゅう		ぶたにく うずらたまご ギョ うにゅう	キャベツ たくあん おろしにんにく お ろししょうが にんじん だいこん きく らげ こまつな りんご	こめ ごま ごまあぶら でん ぶん バター グラニューとう はちみつ	薄口しょうゆ みりん しょう ゆ オイスターソース ラ ム酒	594	19.6	17.9	1.3	
7	火	メープルパン ポトフ レモンふうみサラダ はながたみかん ギョウにゅう		たまご ぶたにく ウインナ ー だいず ギョウにゅう	にんじん たまねぎ かぶ コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり レモ ンかじゅう みかん	ツイストパン バター メー プルシロップ アーモンド さ とう こむぎこ じゃがいも サ ラダあぶら	白ワイン コンソメ 塩 こ しょう 酢 しょうゆ	639	22.7	23.6	2.3	
8	水	ごはん さばのソースに いそかあえ やきねぎのスープ ネーブルオレンジ ギョウにゅう		さば のり とりにく かまぼ こ ギョウにゅう	しょうが ほうれんそう もやし にんじ ん なかねぎ こまつな オレンジ	こめ さんおんとう でんぶ ん	しょうゆ ウスターソース 酒 みりん 塩 豚鶏スープ	600	22.4	20.4	2.1	
9	木	ハヤシライス パリパリれんこんサラダ バナナ ギョウにゅう		ぶたにく ギョウにゅう	おろししょうが おろしにんにく たまね ぎ にんじん マッシュルーム グリン ピース トマト トマトピューレー れん こん コーン ブロッコリー きゅうり キャベツ バナナ	こめ サラダあぶら じゃが いも さとう だいずあぶら きびざとう	塩 こしょう 赤ワイン ケ チャップ デミグラスソース 中濃ソース しょうゆ ハヤ シルー 酢	619	19.0	17.6	1.8	
10	金	とりごぼうめし ちくわのいそべあげ おろしあえ キャベツのみそしる はながたみかん ギョウにゅう		とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり とうふ あかみそ しろみそ ギョウにゅう	にんじん たまねぎ こむぎこ ぶなし めい なかねぎ ほししいたけ えだま め コーン キャベツ きゅうり りんご	こめ さとう でんぶらこ だ いずあぶら	しょうゆ 酒 みりん かつお ぶし	608	22.6	19.7	2.5	
13	月	ごはん かんこくのり にくどうふ パリパリじゃこサラダ りんご ギョウにゅう		かんこくのり ぶたにく とう ふ ちりめんじゃこ ギョウ にゅう	たまねぎ にんじん こんにやく ぶなし めい なかねぎ ほししいたけ えだま め コーン キャベツ きゅうり りんご	こめ さんおんとう ごまあぶ ら ワンタンのかわ あぶら	酒 塩 しょうゆ みりん 酢	617	24.8	17.9	1.6	
14	火	くろパン ラザニアふうポテト ようふうたまごスープ パナナ ギョウにゅう		ぶたにく だいず チーズ ベーコン たまご ギョウにゅう	にんじん たまねぎ おろしにんにく ト マト キャベツ ほうれんそう パナナ	こくとうパン じゃがいも サ ラダあぶら さとう	ケチャップ ウスターソース ハヤシルー 赤ワイン 塩 こしょう コンソメ	637	21.8	20.7	2.3	
15	水	ゆかりごはん いかのかりんとうあげ てづくりとうふだんごじる はちみつレモンゼリー ギョウにゅう		いか とうふ とりにく ギョウ にゅう	ほししいたけ だいこん にんじん な かねぎ こまつな	こめ ごま でんぶん だい ずあぶら さんおんとう しら たまこ レモンゼリー	ゆかり 酒 みりん しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 かつおぶ し	609	21.5	13.3	2.0	
16	木	カレーうどん わかさぎのフリッター ごまみそきゅうり わかめおにぎり はながたみかん ギョウにゅう		ぶたにく なた わかさぎフ リッター あかみそ わかめ ギョウにゅう	たまねぎ なかねぎ にんじん ほし しいたけ きゅうり みかん	うどん でんぶん ごまあぶ ら さんおんとう ごま こめ	カレーこ カレールー しょう ゆ みりん かつおぶし	601	21.1	18.3	2.6	
17	金	ごはん こうやどうふのあげに くきわかめのナムル ヨーグルト ギョウにゅう		とりにく こおりどうふ くきわ かめ ヨーグルト ギョウ にゅう	にんじん たまねぎ れんこん さやい んげん だいこん きゅうり おろしに んにく	こめ じゃがいも でんぶん だいずあぶら さんおんとう ごまあぶら ごま	みりん 酒 しょうゆ かつお ぶし 酢	611	20.5	16.3	1.5	
20	月	チンジャオロースーどん てづくりワンタンスープ スナックアーモンド はながたみかん ギョウにゅう		ぶたにく ギョウにゅう	ピーマン あかピーマン たけのこ た まねぎ おろししょうが なかねぎ に んじん もやし こまつな みかん	こめ さとう でんぶん ごま あぶら ワンタンのかわ アーモンド	しょうゆ 酒 オイスターソ ース 塩 こしょう 豚鶏ス ープ	614	23.3	22.4	1.5	
21	火	ミルクロールパン しろみざかなのパンこやき パリパリサラダ コーンポタージュ りんご ギョウにゅう		まだら ギョウにゅう とう にゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー クリームコーン コーン パセリ りんご	ミルクロール マヨネーズ パンこ サラダあぶら きび ざとう コーンフレーク パ ター こむぎこ	白ワイン 酢 塩 こしょう コンソメ	615	24.4	20.9	2.7	
22	水	コーンピラフ クリスピーチキン はくさいのpastasoup チョコクレープ(乳卵不使用) ギョウにゅう		とりにく ギョウにゅう	コーン たまねぎ あかピーマン パセ リ おろしにんにく おろししょうが に んじん はくさい ほうれんそう	こめ オリーブゆ でんぶん こむぎこ コーンフレーク だ いずあぶら スパゲッティ ク レープ	コンソメ 塩 こしょう 酒 しょうゆ	686	23.8	24.3	1.7	
2学期の目標		すききらいしないで たべよう						中学年平均	618	22.6	19.4	2.0
今月の目標		かぜに まけないからだをつくろう										
もちもの		おはし スプーン ランチクロス ★まいにちもちかえり、きれいにあらって つぎのときに もってきましょう。 ★おはしやスプーン、ランチクロスのかしだしは できません。										

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

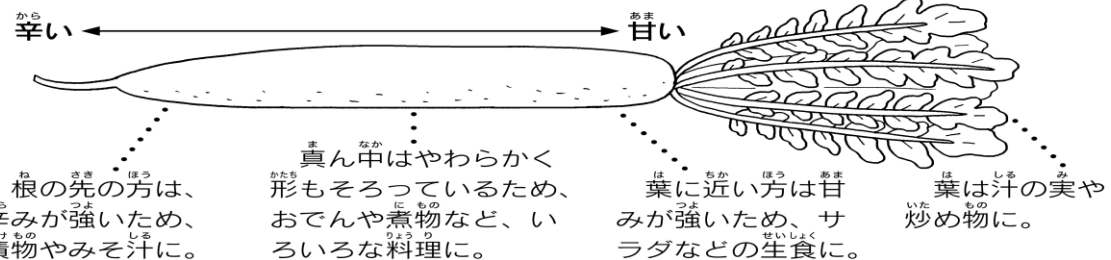
＜おうちのかたへ＞ **給食の停止・再開希望がありましたら、10日前までに担任へご連絡ください。**

いま しゅん
今が旬!



だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



|