

月	火	水	木	金	
		1 659 20.3 19.9	2 560 21.8 31.3	3 591 22.7 16.0	
		のむヨーグルト 赤 さつまいもごはん (こめ 65黄 さつまいも 15黄 しお 0.7)	やさいたっぷり ほがらかスープ たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 キャベツ 20緑 もやし 10緑 ブロッコリー 10緑 とりがらスープ 10 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5	ぎゅうにゅう 赤 クロワッサン 黄 とりにくの オレンジソース とりにく 40赤 しお 0.2 こしょう 0.01 マーメイド 4黄 だいちしょうゆ 1 あかワイン 0.3 でんぶん 0.1黄	ぎゅうにゅう 赤 すましじる ほししいたけ 0.4緑 にんじん 10緑 だいこん 25緑 さくらがたかまぼこ 20赤 はくさい 20緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4
		ふたにくの しょうがあげ ふたにく 40赤 しょうが 0.4緑 さとう 0.4黄 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 1.8 にほんしゆ 1 でんぶん 6黄 あげあぶら(こめ) 黄	はるさめサラダ はるさめ 2黄 きゅうり 25緑 にんじん 5緑 ゆでじお 0.1 しろこま 0.3黄 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄	カレーポトフ クランクフルト 20赤 にんじん 10緑 たまねぎ 35緑 じゃがいも 30黄 チンゲンサイ 30緑 カレーこ 0.3 とりがらスープ 7 しお 0.8 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.2	さわらの ゆうあんだれ さわら(うすじお) 1きれ 赤 でんぶん 5黄 あげあぶら(こめ) 黄 にほんしゆ 0.5 みりん 0.5 さとう 0.7黄 だいちしょうゆ 1.8 ゆずじる 0.8緑
		えいようさんしよく 栄養三色 あか 赤…からだをつくる (たんぱくしつ・無機質) みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑…からだの調子をととのえる (ビタミン) き やさい・くだもの・きのこ 黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪) 穀類・いも・さとう・あぶら		ツナとだいこんの マリネ まぐろフレーク 5赤 だいこん 25緑 ゆでじお 0.1 きざみパセリ 0.05緑 オリーブオイル 1黄 しお 0.1 こしょう 0.01 ワインペネガー 0.6 さとう 0.8黄 うすくちしょうゆ 1	ほねにきをつけよう! おひたし ほうれんそう 10緑 もやし 25緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.6黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2
6 595 20.9 15.0	7 620 21.6 20.7	8 569 21.8 16.6	9 637 23.0 26.3	10 621 23.3 15.2	
マーボーどんぶり ごはん こめ 70黄 ふたミンチ 15赤 きざみだいず 5赤 しょうが 0.1緑 にんにく 0.1緑 ゆでたけのこ 5緑 とうふ 45赤 にら 5緑 にほんしゆ 0.4 トウバンジャン 0.08 しお 0.1 さとう 1黄 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 3 はちょうみそ 1赤 でんぶん 0.7黄	ぎゅうにゅう 赤 ビーフンスープ かいばしらみず 5赤 にんじん 10緑 たまねぎ 30緑 ピーマン 3黄 チンゲンサイ 30緑 とりがらスープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 にほんしゆ 0.5	はるやさいの みそじる あぶらあげ 4赤 しんたまねぎ 25緑 にんじん 10緑 しんキャベツ 20緑 じゃがいも 20黄 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 10赤 しろみそ 3赤	ぎゅうにゅう 赤 わかめスープ とうふ 25赤 にんじん 10緑 もやし 25緑 ほしわかめ 0.3赤 チンゲンサイ 30緑 とりがらスープ 10 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4	にゅうさんきん 赤 すきやき ぎゅうにく 15赤 たまねぎ 30緑 いとこんにやく 20 ごぼう 10緑 しめじ 5緑 やきとうふ 25赤 はくさい 30緑 しろねぎ 10緑 さとう 5黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9	
		プルコギ ぎゅうにく 25赤 しょうが 0.1緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 20緑 にら 3緑 にほんしゆ 0.2 りんごピューレ 0.5緑 さとう 2黄 コチジャン 1 レモンじる 0.2緑 こいくちしょうゆ 3	クリームシチュー たまねぎ 35緑 にんじん 10緑 じゃがいも 25黄 ゆでたまご 5緑 とりがらスープ 8 とんこつスープ 0.5 バター 2.5黄 こめこ 2黄 ぎゅうにゅう 10赤 こめホリイトルク 10黄 チーズ 2赤 なまクリーム 2黄 しお 0.7 こしょう 0.03 しろワイン 1	にゅうさんきん 赤 いんりょう プレーン ごはん こめ 70黄 たちうおの からあげ ソフトたちうお 1きれ 赤 でんぶん 5黄 あげあぶら(こめ) 黄	
		ゆずあえ はくさい 40緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.4 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 2 ゆずじる 0.8緑	キャベツのソテー まぐろフレーク 5赤 キャベツ 30緑 ホールコーン 5緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.5	にゅうさんきん 赤 ほねにきをつけよう! のりあえ ほうれんそう 20緑 もやし 10緑 にんじん 4緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.6黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2 きざみのり クラス1ぶくろ 赤	
13 577 23.3 20.2	14 625 23.6 16.1	15 いち 589 チョコ 650 さく 665 19.7 20.4 21.4 18.1 23.7 18.3	16 637 25.9 20.0	17	
ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70黄 さんまのてりやき (さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤 しょうが 0.2緑 さとう 1.5黄 みりん 1 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 2 でんぶん 0.2黄	みぞれじる ふたにく 20赤 にんじん 10緑 ほししいたけ 0.4緑 だいこん 25緑 はくさい 20緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.5 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 4 にほんしゆ 0.5	ぎゅうにゅう 赤 やさいスープ ショルダーベーコン 10赤 たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 チンゲンサイ 10緑 はくさい 30緑 とりがらスープ 8 しお 0.8 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 しろワイン 0.2	ぎゅうにゅう 赤 キムチスープ にくだんご(とり) 20赤 しょうが 0.2緑 えのきたけ 5緑 とうふ 20赤 キムチ 20緑 チンゲンサイ 30緑 しろねぎ 10緑 とりがらスープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 4	そつぎょうしき 卒業式 むししゅうまい やさしいゅうまい 1こ 赤緑黄	
		とりにくのからあげ とりにく 35赤 ガーリックパウダー 0.02緑 しお 0.3 こしょう 0.03 でんぶん 6黄 あげあぶら(こめ) 黄	ミニやきそば ふたにく 15赤 にんじん 5緑 たまねぎ 10緑 キャベツ 30緑 かんめん 15黄 あおねぎ 3緑 しお 0.12 こしょう 0.01 ウスターソース 4.2 とんかつソース 4.2	セレクト デザート いちごゼリー 1こ 黄 チョコケーキ 1こ 黄 さくらもち 1こ 黄	
20 643 23.4 19.6	21	22 573 22.6 19.1	生産者の紹介コーナー		
ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70黄 こめこさけフライ (こめこさけフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース クラス1ぼん	ふたじやが ふたにく 20赤 たまねぎ 35緑 にんじん 15緑 いとこんにやく 15 じゃがいも 50黄 ゆでさやいんげん 5緑 にほんしゆ 1 さとう 3.5黄 みりん 1 こいくちしょうゆ 7	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70黄 とりにくの スパイスやき とりにく 40赤 しお 0.2 あらびきこしょう 0.02 カレーこ 0.3 にほんしゆ 0.8	3月の 松原育ちの 野菜は 稲田 元正さん (三宅中) 河谷 文雄さん (三宅中) キャベツ 1日(水) 9日(木) 14日(火) 16日(木) 22日(水) あおねぎ 3日(金) 7日(火) 13日(月) 16日(木)		
		アスパラガスの サラダ はくさい 30緑 アスパラガス 4緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄	おおかあえ おおかしるな 20緑 こまつな 20緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.6黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2 はなかつお クラス1ぶくろ 赤		

