

月	火	水	木	金
1 エネルギーkcal 704 たんぱく質g 18.6 脂質g 19.6 コーヒー牛乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 かつおふりかけ 1こ赤 ミネストローネ にんにく 0.1緑 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 ショルダーベーコン 20赤 キャベツ 25緑 きざみパセリ 0.04緑 とりがらスープ 11 あかワイン 0.5 トマトみずにケチャップ 7緑 しお 3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 コロッケ コロッケ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8 生乳 赤 ちらしずし 85黄 ちらしずしのぐ 25緑 すまし汁 とりこ 15赤 にんじん 5緑 だいこん 20緑 うめがたかまぼこ 5赤 おにがたかまぼこ 5赤 えのきたけ 10緑 ほうれんそう 10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 じゃこ大豆 1ふくろ 赤黄 いわしの かば焼き風 いわしのひらき(うすじお) 1まい 赤 でんぶん 8黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 1.5黄 みりん 1 にんじん 0.3緑 にんじん 15緑 たまねぎ 40緑 あおねぎ 3緑 にほんしゆ 0.5 りんごピューレ 1.4緑 さとう 4.5黄 コチュジャン 2.7 レモンじり 0.5緑 こいくちしょうゆ 7.2 辛子和え もやし 30緑 にんじん 3緑 きゅうり 15緑 ゆでじお 0.1 こながらし 0.3 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 1.5黄 みりん 1 うすくちしょうゆ 4.8 生乳 赤 プルコギ丼 90黄 ご飯 90黄 こめ 90黄 ぶたにく 60赤 にんにく 0.3緑 にんじん 15緑 たまねぎ 40緑 あおねぎ 3緑 にほんしゆ 0.5 りんごピューレ 1.4緑 さとう 4.5黄 コチュジャン 2.7 レモンじり 0.5緑 こいくちしょうゆ 7.2 サンラータン とりこ 20赤 しょうが 0.2緑 ほししたけ 0.5緑 たまご 20赤 はくさい 30緑 こまつな 10緑 とりがらスープ 10 トウバンジャン 0.2 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2 でんぶん 0.4黄 鶏肉と生姜の野菜スープ とりこ 30赤 しょうが 0.2緑 にんじん 10緑 たまねぎ 30緑 だいこん 30緑 あおねぎ 5緑 とりがらスープ 12 しお 0.5 こしょう 0.02 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 4.2 炒り豆腐 まぐろフレーク 8赤 にんじん 5緑 とうふ 30赤 たら 3緑 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.8 さとう 0.8黄 うすくちしょうゆ 3.3 ごまあぶら 0.2黄 生乳 赤 鯖のみそ煮 さばのホイルむし 1こ赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 わかめふりかけ 1こ赤 クラス1ふくろ 赤 根菜のポトフ にんじん 15緑 かぼちゃ(シロ) 20赤 ごぼう 20緑 キャベツ 35緑 れんこん 20緑 だいこん 25緑 とりがらスープ 11 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.5 チキンカツ チキンカツ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8 ブロッコリーとパプリカのガーリック炒め にんにく 0.05緑 オリーブオイル 0.2黄 ブロッコリー 35緑 あかピーマン 2緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1	2 エネルギーkcal 720 たんぱく質g 28.8 脂質g 19.9 生乳 赤 ちらしずし 85黄 ちらしずしのぐ 25緑 すまし汁 とりこ 15赤 にんじん 5緑 だいこん 20緑 うめがたかまぼこ 5赤 おにがたかまぼこ 5赤 えのきたけ 10緑 ほうれんそう 10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 じゃこ大豆 1ふくろ 赤黄 いわしの かば焼き風 いわしのひらき(うすじお) 1まい 赤 でんぶん 8黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 1.5黄 みりん 1 にんじん 0.3緑 にんじん 15緑 たまねぎ 40緑 あおねぎ 3緑 にほんしゆ 0.5 りんごピューレ 1.4緑 さとう 4.5黄 コチュジャン 2.7 レモンじり 0.5緑 こいくちしょうゆ 7.2 辛子和え もやし 30緑 にんじん 3緑 きゅうり 15緑 ゆでじお 0.1 こながらし 0.3 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 1.5黄 みりん 1 うすくちしょうゆ 4.8 生乳 赤 プルコギ丼 90黄 ご飯 90黄 こめ 90黄 ぶたにく 60赤 にんにく 0.3緑 にんじん 15緑 たまねぎ 40緑 あおねぎ 3緑 にほんしゆ 0.5 りんごピューレ 1.4緑 さとう 4.5黄 コチュジャン 2.7 レモンじり 0.5緑 こいくちしょうゆ 7.2 サンラータン とりこ 20赤 しょうが 0.2緑 ほししたけ 0.5緑 たまご 20赤 はくさい 30緑 こまつな 10緑 とりがらスープ 10 トウバンジャン 0.2 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2 でんぶん 0.4黄 鶏肉と生姜の野菜スープ とりこ 30赤 しょうが 0.2緑 にんじん 10緑 たまねぎ 30緑 だいこん 30緑 あおねぎ 5緑 とりがらスープ 12 しお 0.5 こしょう 0.02 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 4.2 炒り豆腐 まぐろフレーク 8赤 にんじん 5緑 とうふ 30赤 たら 3緑 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.8 さとう 0.8黄 うすくちしょうゆ 3.3 ごまあぶら 0.2黄 生乳 赤 鯖のみそ煮 さばのホイルむし 1こ赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 わかめふりかけ 1こ赤 クラス1ふくろ 赤 根菜のポトフ にんじん 15緑 かぼちゃ(シロ) 20赤 ごぼう 20緑 キャベツ 35緑 れんこん 20緑 だいこん 25緑 とりがらスープ 11 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.5 チキンカツ チキンカツ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8 ブロッコリーとパプリカのガーリック炒め にんにく 0.05緑 オリーブオイル 0.2黄 ブロッコリー 35緑 あかピーマン 2緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1	3 エネルギーkcal 748 たんぱく質g 35.5 脂質g 22.3 生乳 赤 プルコギ丼 90黄 ご飯 90黄 こめ 90黄 ぶたにく 60赤 にんにく 0.3緑 にんじん 15緑 たまねぎ 40緑 あおねぎ 3緑 にほんしゆ 0.5 りんごピューレ 1.4緑 さとう 4.5黄 コチュジャン 2.7 レモンじり 0.5緑 こいくちしょうゆ 7.2 サンラータン とりこ 20赤 しょうが 0.2緑 ほししたけ 0.5緑 たまご 20赤 はくさい 30緑 こまつな 10緑 とりがらスープ 10 トウバンジャン 0.2 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2 でんぶん 0.4黄 鶏肉と生姜の野菜スープ とりこ 30赤 しょうが 0.2緑 にんじん 10緑 たまねぎ 30緑 だいこん 30緑 あおねぎ 5緑 とりがらスープ 12 しお 0.5 こしょう 0.02 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 4.2 炒り豆腐 まぐろフレーク 8赤 にんじん 5緑 とうふ 30赤 たら 3緑 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.8 さとう 0.8黄 うすくちしょうゆ 3.3 ごまあぶら 0.2黄 生乳 赤 鯖のみそ煮 さばのホイルむし 1こ赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 わかめふりかけ 1こ赤 クラス1ふくろ 赤 根菜のポトフ にんじん 15緑 かぼちゃ(シロ) 20赤 ごぼう 20緑 キャベツ 35緑 れんこん 20緑 だいこん 25緑 とりがらスープ 11 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.5 チキンカツ チキンカツ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8 ブロッコリーとパプリカのガーリック炒め にんにく 0.05緑 オリーブオイル 0.2黄 ブロッコリー 35緑 あかピーマン 2緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1	4 エネルギーkcal 735 たんぱく質g 31.5 脂質g 23.2 生乳 赤 プルコギ丼 90黄 ご飯 90黄 こめ 90黄 ぶたにく 60赤 にんにく 0.3緑 にんじん 15緑 たまねぎ 40緑 あおねぎ 3緑 にほんしゆ 0.5 りんごピューレ 1.4緑 さとう 4.5黄 コチュジャン 2.7 レモンじり 0.5緑 こいくちしょうゆ 7.2 サンラータン とりこ 20赤 しょうが 0.2緑 ほししたけ 0.5緑 たまご 20赤 はくさい 30緑 こまつな 10緑 とりがらスープ 10 トウバンジャン 0.2 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2 でんぶん 0.4黄 鶏肉と生姜の野菜スープ とりこ 30赤 しょうが 0.2緑 にんじん 10緑 たまねぎ 30緑 だいこん 30緑 あおねぎ 5緑 とりがらスープ 12 しお 0.5 こしょう 0.02 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 4.2 炒り豆腐 まぐろフレーク 8赤 にんじん 5緑 とうふ 30赤 たら 3緑 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.8 さとう 0.8黄 うすくちしょうゆ 3.3 ごまあぶら 0.2黄 生乳 赤 鯖のみそ煮 さばのホイルむし 1こ赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 わかめふりかけ 1こ赤 クラス1ふくろ 赤 根菜のポトフ にんじん 15緑 かぼちゃ(シロ) 20赤 ごぼう 20緑 キャベツ 35緑 れんこん 20緑 だいこん 25緑 とりがらスープ 11 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.5 チキンカツ チキンカツ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8 ブロッコリーとパプリカのガーリック炒め にんにく 0.05緑 オリーブオイル 0.2黄 ブロッコリー 35緑 あかピーマン 2緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1	5 エネルギーkcal 775 たんぱく質g 26.4 脂質g 26.9 生乳 赤 プルコギ丼 90黄 ご飯 90黄 こめ 90黄 ぶたにく 60赤 にんにく 0.3緑 にんじん 15緑 たまねぎ 40緑 あおねぎ 3緑 にほんしゆ 0.5 りんごピューレ 1.4緑 さとう 4.5黄 コチュジャン 2.7 レモンじり 0.5緑 こいくちしょうゆ 7.2 サンラータン とりこ 20赤 しょうが 0.2緑 ほししたけ 0.5緑 たまご 20赤 はくさい 30緑 こまつな 10緑 とりがらスープ 10 トウバンジャン 0.2 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2 でんぶん 0.4黄 鶏肉と生姜の野菜スープ とりこ 30赤 しょうが 0.2緑 にんじん 10緑 たまねぎ 30緑 だいこん 30緑 あおねぎ 5緑 とりがらスープ 12 しお 0.5 こしょう 0.02 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 4.2 炒り豆腐 まぐろフレーク 8赤 にんじん 5緑 とうふ 30赤 たら 3緑 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.8 さとう 0.8黄 うすくちしょうゆ 3.3 ごまあぶら 0.2黄 生乳 赤 鯖のみそ煮 さばのホイルむし 1こ赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 わかめふりかけ 1こ赤 クラス1ふくろ 赤 根菜のポトフ にんじん 15緑 かぼちゃ(シロ) 20赤 ごぼう 20緑 キャベツ 35緑 れんこん 20緑 だいこん 25緑 とりがらスープ 11 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.5 チキンカツ チキンカツ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8 ブロッコリーとパプリカのガーリック炒め にんにく 0.05緑 オリーブオイル 0.2黄 ブロッコリー 35緑 あかピーマン 2緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1
8 エネルギーkcal 708 たんぱく質g 27.2 脂質g 19.5 生乳 赤 揚げ餃子 きょうざ 2こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 ご飯 90黄 こめ 90黄 ぶたミンチ 25赤 きざみだいず 5赤 しょうが 0.3緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 とうふ 90赤 しろねぎ 15緑 たら 3緑 にほんしゆ 0.5 トウバンジャン 0.3 しお 0.6 さとう 1.2黄 みりん 0.7 こいくちしょうゆ 5 テンメンジャン 1.6赤 でんぶん 2黄 中華サラダ にんじん 4緑 はくさい 20緑 チンゲンサイ 20緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄 生乳 赤 おにぎり 1こ こめ 45黄 しお 0.6 こめサラダあぶら 0.15黄 キムチケウうどん ぶたにく 20赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 にんじん 15緑 キムチ 30緑 しろねぎ 10緑 うどん 60黄 たら 3緑 とりがらスープ 8 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 しお 0.3 こいくちしょうゆ 1.3 コチュジャン 1 あかみそ 7赤 しろごま 0.3黄 ごまあぶら 0.2黄 鯖の唐揚げ さげ(うすじお) 1きれ 赤 でんぶん 4黄 あげあぶら(こめ) 黄 ナムル もやし 30緑 チンゲンサイ 10緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.8黄 みりん 0.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.8 ごまあぶら 0.2黄 いか天 いかのてんぷら 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 タルタルソース きざみたまご 8赤 マヨネーズ 8黄 しお 0.1 こしょう 0.01 小松菜のごま和え にんじん 3緑 こまつな 20緑 はくさい 20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 2.2 すりしごま 0.5黄 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 ぶたにく 10赤 つきこんにやく 10 にんじん 10緑 だいこん 30緑 ごぼう 10緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤 生乳 赤 飲むヨーグルト 赤 カレーライス ご飯 90黄 こめ 90黄 きゅうりにく 20赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.2緑 たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 じゃがいも 40黄 とりがらスープ 8 とんこつスープ 2.6 あかワイン 1.3 りんごピューレ 6.5緑 ケチャップ 2.6 こめカレールウ 21黄 しお 0.4 こんぶパウダー 0.02赤 ウスターソース 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 とんかつソース 1.3 カレーこ 0.13 ハートがたオムレツ ハートオムレツ 1こ赤 こめあぶら 0.2黄 ケチャップ 5 チキンサラダ とりフレーク 10赤 キャベツ 20緑 ホールコーン 5緑 きゅうり 20緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄 ひとくちフィナンシェ 1こ黄	9 エネルギーkcal 831 たんぱく質g 25.4 脂質g 48.1 生乳 赤 おにぎり 1こ こめ 45黄 しお 0.6 こめサラダあぶら 0.15黄 キムチケウうどん ぶたにく 20赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 にんじん 15緑 キムチ 30緑 しろねぎ 10緑 うどん 60黄 たら 3緑 とりがらスープ 8 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 しお 0.3 こいくちしょうゆ 1.3 コチュジャン 1 あかみそ 7赤 しろごま 0.3黄 ごまあぶら 0.2黄 鯖の唐揚げ さげ(うすじお) 1きれ 赤 でんぶん 4黄 あげあぶら(こめ) 黄 ナムル もやし 30緑 チンゲンサイ 10緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.8黄 みりん 0.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.8 ごまあぶら 0.2黄 いか天 いかのてんぷら 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 タルタルソース きざみたまご 8赤 マヨネーズ 8黄 しお 0.1 こしょう 0.01 小松菜のごま和え にんじん 3緑 こまつな 20緑 はくさい 20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 2.2 すりしごま 0.5黄 生乳 赤 飲むヨーグルト 赤 カレーライス ご飯 90黄 こめ 90黄 きゅうりにく 20赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.2緑 たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 じゃがいも 40黄 とりがらスープ 8 とんこつスープ 2.6 あかワイン 1.3 りんごピューレ 6.5緑 ケチャップ 2.6 こめカレールウ 21黄 しお 0.4 こんぶパウダー 0.02赤 ウスターソース 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 とんかつソース 1.3 カレーこ 0.13 ハートがたオムレツ ハートオムレツ 1こ赤 こめあぶら 0.2黄 ケチャップ 5 チキンサラダ とりフレーク 10赤 キャベツ 20緑 ホールコーン 5緑 きゅうり 20緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄 ひとくちフィナンシェ 1こ黄	10 エネルギーkcal 779 たんぱく質g 23.3 脂質g 27.7 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 ぶたにく 10赤 つきこんにやく 10 にんじん 10緑 だいこん 30緑 ごぼう 10緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤 生乳 赤 飲むヨーグルト 赤 カレーライス ご飯 90黄 こめ 90黄 きゅうりにく 20赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.2緑 たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 じゃがいも 40黄 とりがらスープ 8 とんこつスープ 2.6 あかワイン 1.3 りんごピューレ 6.5緑 ケチャップ 2.6 こめカレールウ 21黄 しお 0.4 こんぶパウダー 0.02赤 ウスターソース 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 とんかつソース 1.3 カレーこ 0.13 ハートがたオムレツ ハートオムレツ 1こ赤 こめあぶら 0.2黄 ケチャップ 5 チキンサラダ とりフレーク 10赤 キャベツ 20緑 ホールコーン 5緑 きゅうり 20緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄 ひとくちフィナンシェ 1こ黄	11 エネルギーkcal 779 たんぱく質g 23.3 脂質g 27.7 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 ぶたにく 10赤 つきこんにやく 10 にんじん 10緑 だいこん 30緑 ごぼう 10緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤 生乳 赤 飲むヨーグルト 赤 カレーライス ご飯 90黄 こめ 90黄 きゅうりにく 20赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.2緑 たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 じゃがいも 40黄 とりがらスープ 8 とんこつスープ 2.6 あかワイン 1.3 りんごピューレ 6.5緑 ケチャップ 2.6 こめカレールウ 21黄 しお 0.4 こんぶパウダー 0.02赤 ウスターソース 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 とんかつソース 1.3 カレーこ 0.13 ハートがたオムレツ ハートオムレツ 1こ赤 こめあぶら 0.2黄 ケチャップ 5 チキンサラダ とりフレーク 10赤 キャベツ 20緑 ホールコーン 5緑 きゅうり 20緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄 ひとくちフィナンシェ 1こ黄	12 エネルギーkcal 802 たんぱく質g 24.1 脂質g 16.4 生乳 赤 揚げ餃子 きょうざ 2こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 ご飯 90黄 こめ 90黄 ぶたミンチ 25赤 きざみだいず 5赤 しょうが 0.3緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 とうふ 90赤 しろねぎ 15緑 たら 3緑 にほんしゆ 0.5 トウバンジャン 0.3 しお 0.6 さとう 1.2黄 みりん 0.7 こいくちしょうゆ 5 テンメンジャン 1.6赤 でんぶん 2黄 中華サラダ にんじん 4緑 はくさい 20緑 チンゲンサイ 20緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄 生乳 赤 おにぎり 1こ こめ 45黄 しお 0.6 こめサラダあぶら 0.15黄 キムチケウうどん ぶたにく 20赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 にんじん 15緑 キムチ 30緑 しろねぎ 10緑 うどん 60黄 たら 3緑 とりがらスープ 8 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 しお 0.3 こいくちしょうゆ 1.3 コチュジャン 1 あかみそ 7赤 しろごま 0.3黄 ごまあぶら 0.2黄 鯖の唐揚げ さげ(うすじお) 1きれ 赤 でんぶん 4黄 あげあぶら(こめ) 黄 ナムル もやし 30緑 チンゲンサイ 10緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.8黄 みりん 0.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.8 ごまあぶら 0.2黄 いか天 いかのてんぷら 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 タルタルソース きざみたまご 8赤 マヨネーズ 8黄 しお 0.1 こしょう 0.01 小松菜のごま和え にんじん 3緑 こまつな 20緑 はくさい 20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 2.2 すりしごま 0.5黄 生乳 赤 飲むヨーグルト 赤 カレーライス ご飯 90黄 こめ 90黄 きゅうりにく 20赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.2緑 たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 じゃがいも 40黄 とりがらスープ 8 とんこつスープ 2.6 あかワイン 1.3 りんごピューレ 6.5緑 ケチャップ 2.6 こめカレールウ 21黄 しお 0.4 こんぶパウダー 0.02赤 ウスターソース 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 とんかつソース 1.3 カレーこ 0.13 ハートがたオムレツ ハートオムレツ 1こ赤 こめあぶら 0.2黄 ケチャップ 5 チキンサラダ とりフレーク 10赤 キャベツ 20緑 ホールコーン 5緑 きゅうり 20緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄 ひとくちフィナンシェ 1こ黄
15 エネルギーkcal 802 たんぱく質g 29.6 脂質g 26.7 生乳 赤 鰯の甘酢 あじ(うすじお) 1きれ 赤 でんぶん 6黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 3黄 しお 0.3 す 3 みりん 0.6 トックスープ ぶたにく 10赤 にんじん 10緑 だいこん 20緑 チンゲンサイ 20緑 トック 20黄 とりがらスープ 11 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 にほんしゆ 0.5 厚揚げの中華煮 ぶたにく 35赤 しょうが 0.1緑 たまねぎ 20緑 にんじん 15緑 あつあげ 30赤 チンゲンサイ 40緑 とりがらスープ 8 にほんしゆ 0.4 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 4.5 でんぶん 0.6黄 鰯の照り焼き ぶり(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2黄 みりん 1 にほんしゆ 0.5 さとう 1.5黄 こいくちしょうゆ 2.5 でんぶん 0.2黄 白菜のクリームシチュー とりこ 20赤 にんじん 10緑 しめじ 10緑 たまねぎ 40緑 はくさい 20緑 ピーマン 5緑 とりがらスープ 8 とんこつスープ				

月				火			水			木			金			
22	823	27.8	28.8	23	24	834	27.9	29.5	25	706	21.1	15.9	26	817	24.0	26.8
生乳 赤 焼鳥井 ご飯 こめ 90黄 とりく 70赤 しお 0.3 こしょう 0.01 こめあぶら 0.2黄 たまねぎ 20緑 しろねぎ 10緑 さとう 4.5黄 みりん 3 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9 でんぷん 0.3黄	大根の味噌汁 えのきたけ 10緑 にんじん 10緑 だいこん 25緑 あおなご 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤			生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 手作りごま塩 しお 0.3 くろごま 3黄	白身魚フライ ほきフライ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 タルタルソース きざみたまご 7赤 マヨネーズ 7黄 しお 0.1 こしょう 0.01	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 すき焼きうどん ぎゅうにく 25赤 たまねぎ 20緑 いとこんにやく 20 しめじ 5緑 はくさい 40緑 うどん 30黄 しろねぎ 10緑 さとう 5.5黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9.5	大学芋 さつまいも 40黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 4黄 みずあめ 0.6黄 す 0.06 こいくちしょうゆ 0.36 くろごま 0.2黄	生乳 赤 ココアぎゅうにゅうのもと 1こ黄 ハヤシライス ご飯 こめ 90黄 にんにく 0.1緑 にんじん 10緑 たまねぎ 60緑 ゆでさやいんげん 3緑 とりがらすープ 4 とんこつスープ 1 あかワイン 1 こしょう 0.02 トマトジュース 1緑 トマトジュース 8緑 こめプアウルウ 17黄 ケチャップ 0.5 こんぶパウダー 0.01赤 ウスターソース 0.4 こいくちしょうゆ 1.3 とんかつソース 0.8	ハンバーグ ハンバーグ 1こ赤 こめあぶら 0.2黄 みりん 0.5 さとう 1黄 こいくちしょうゆ 2 でんぷん 0.2黄	えいようさんしよく 栄養三色 赤...からだをつくる (たんぱく質・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	筑前煮 とりく 20赤 にほんしゆ 0.5 にんじん 15緑 ごぼう 15緑 だいこん 30緑 さといも 25黄 れんこん 25緑 さとう 3.3黄 みりん 1 こいくちしょうゆ 8 けずりぶし 1	肉野菜炒め ぶたにく 10赤 にんじん 5緑 にら 5緑 たまねぎ 35緑 こめサラダあぶら 0.2黄 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 1.3 しお 0.1 こしょう 0.01 オイスターソース 0.3 ごまあぶら 0.2黄	ほうれん草の炒め物 ショルダーベーコン 5赤 ホールコーン 5緑 ほうれんそう 30緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.2黄 しお 0.15 こしょう 0.01	ツナサラダ まぐろフレーク 5赤 キャベツ 35緑 ホールコーン 5緑 ゆでじお 0.1 マヨネーズふう ドレッシング 8黄		

・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。

2. 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和3年2月1日

今年もあっという間に一か月が過ぎました。まだまだ寒い日が続きますが、体調管理はできていますか？
風邪やインフルエンザなどにかからないようにきちんと食事や運動をして元気な体を作りましょう。

生徒から募集した献立の紹介

4日 (木) 松原第六中学校2年生の献立

メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)
1~6の栄養素を全てるようにしました。冬は寒いので、体をあたためるといわれているしょうがを入れました。2群はながながとれないうなぎ、食いやまいうなぎに、おにぎりを付けたり、ゆであんにしらをまぜたのもポイントです！体調をくわしやさい時期なので、3,4群もたくさん盛り込みました。

10日 (水) 松原中学校3年生の献立

メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)
このメニューは、野菜をいれたいと希望が出来ます。また、1~6群、たんぱく質が出来るのでいいです。ネギは花のネギを使っています。松原の食料を食育で活用出来るといいなと、大層なアイデアがあるのが、給食が楽しいです。1~6群のメニューにはいい所があります。

17日 (水) 松原第二中学校2年生の献立

メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)
日本の冬にいい食品と決まりました。また、値段は成長期間で、Caとよく摂取できるようにしました。

25日 (木) 松原第四中学校1年生の献立

メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)
1~6の栄養素を全てるようにしました。冬は寒いので、体をあたためるといわれているしょうがを入れました。2群はながながとれないうなぎ、食いやまいうなぎに、おにぎりを付けたり、ゆであんにしらをまぜたのもポイントです。松原の食料を食育で活用出来るといいなと、大層なアイデアがあるのが、給食が楽しいです。1~6群のメニューにはいい所があります。

正しく持とう！お箸の使い方

毎日の食事で使う『お箸』。正しく使えていますか？
何気なく使っているお箸のマナーを改めて見直しましょう。



× こんな使い方はだめだよ！ ×



栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表をホームページに掲載しています。

QRコードでスマートフォンからもアクセスできます。

▲ 栄養素(炭水化物等)一覧表

▲ 原料配合表

・献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム(食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上
平均値 ※2	768	14.1	29.3	3.22	306	90	3.1	246	0.37	0.5	29	3.7

※1 一人1回当たり ※2 1ヶ月の平均値 ※3 摂取エネルギー全体の13%~20% ※4 摂取エネルギー全体の20%~30%