



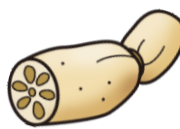


月	火	水	木	金
<p>1月の 松原育ちの 野菜は</p> <p>えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>赤...からだをつくる (たんぱく質・無機質) 乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>緑...からだの調子をととのえる (ビタミン)</p> <p>黄...熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪) 穀類・いも・さとう・あぶら</p>	<p>せい さん しょう かい ～生産者の紹介コーナー～</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>いぬが ちもとまさひろ 稲田 元正さん (三宅中)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>でぐち まさひろ 出口 正広さん (三宅中)</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>キャベツ</p>  <p>11日(木) 16日(火) 18日(木) 30日(火) 31日(水)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>あおねぎ</p>  <p>15日(月) 23日(火) 24日(水) 29日(月)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>れんこん</p>  <p>29日(月)</p> </div> </div>		<p>11 653 23.7 24.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>しよくパン 2まい 黄 あん&マーガリン1こ 黄</p> <p>みそさきみカツ</p> <p>さきみフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 はちようみそ 2 赤 とんかつソース 2.4 さとう 2.2 黄 ケチャップ 2 でんぶん 0.2 黄</p> <p>やさいスープ セロリー 2 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 ゆでしろいんげんまめ 10 赤 しめじ 5 緑 はくさい 30 緑 パセリ 0.5 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 しろワイン 0.5</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>まぐろフレーク 5 赤 キャベツ 25 緑 さとう 0.2 黄 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8</p> <p>なごや こんだて</p>	<p>12 651 26.8 25.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ななくさがゆ とりこく 20 赤 ほししいたけ 0.5 緑 はつがげんまい 10 黄 こめ 10 黄 うめがたかまぼこ 5 赤 だいこん 25 緑 はつきかぶ 20 緑 ゆでじお 0.1 にほんしゆ 1 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 しお 0.5 にほんしゆ 1 うすくちしょうゆ 3 きざみり クラス1ふくろ 赤</p> <p>さばのしょうがあげ さば(うすじお) 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 2.5 にほんしゆ 1 でんぶん 6 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>こんさいのもの</p> <p>ぶたにく 15 赤 れんこん 10 緑 にんじん 5 緑 ゆでたけのこ 10 緑 ゆでえだまめ 5 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.7 黄 みりん 0.25 だいずしょうゆ 2 ごまあぶら 0.1 黄</p> <p>くらめだいふく 1こ 黄</p>
<p>15 633 22.8 15.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ピピンバ ごはん こめ 75 黄 ぎゅうにく 20 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.05 緑 ぜんまいみず 5 緑 にんじん 5 緑 キムチ 20 緑 にら 5 緑 さとう 1.8 黄 こいくちしょうゆ 3.6 コチュジャン 0.8 す 1.8 にほんしゆ 0.5 ごまあぶら 0.2 黄 しろこま 1 黄</p> <p>トックリ たまごスープ しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 30 緑 ゆでたけのこ 10 緑 やきふた 10 赤 トック 20 黄 とうふ 15 赤 たまご 15 赤 あおねぎ 5 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 でんぶん 0.7 黄</p> <p>ブロックゼリー みかんゼリー 40 黄</p>	<p>16 669 25.9 17.9</p> <p>こめこキーマカレー ごはん こめ 75 黄 ぎゅうミンチ 20 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 4.5 緑 にんじん 20 緑 じゃがいも 30 黄 きざみだいず 10 赤 さやいんげん 5 緑 ゆでじお 0.1 とりがらスープ 5 あかワイン 1 りんごピューレ 5 緑 ケチャップ 2 ごめこカレールウ 16 黄 しお 0.3 こんぶパウダー 0.02 赤 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 1 とんかつソース 1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ミニウインナー 1ぼん 赤</p> <p>キャベツとコーンの あまぎサラダ</p> <p>キャベツ 20 緑 ホールコーン 5 緑 にんじん 5 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 ワインペネガー 3 しお 0.2</p> <p>ゆずあえ</p> <p>はくさい 35 緑 ゆでじお 0.1 えのきたけ 5 緑 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 2.2 ゆずじる 0.8 緑</p>	<p>17 630 21.7 16.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん こめ 70 黄</p> <p>おはなハンバーグ</p> <p>おはなハンバーグ1こ 赤 にんにく 0.1 緑 さとう 1 黄 こいくちしょうゆ 2 あかワイン 0.3 でんぶん 0.15 黄</p> <p>しろみそぞうに きんときにんじん 10 緑 だいこん 30 緑 かまぼこ 5 赤 しらたまもち 20 黄 さといも 20 黄 みずな 7 緑 とうふ 10 赤 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しろみそ 19 赤</p> <p>ミックスナッツ 1ふくろ 赤黄</p>	<p>18 603 18.5 32.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>こくとうくるみパン とうふナゲット やさいとらふナゲット 2こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ポトフ</p> <p>にんじん 15 緑 たまねぎ 25 緑 じゃがいも 30 黄 フランクフルト 15 赤 はつきかぶ 20 緑 ゆでじお 0.1 とりがらスープ 8 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</p> <p>きりほしだいこんの ソテーサラダ</p> <p>まぐろフレーク 10 赤 きりほしだいこん 3 緑 キャベツ 10 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.2 黄 こいくちしょうゆ 1 ごまクリームドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>19 583 23.6 18.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>げんまいごはん こめ 60 黄 はつがげんまい 15 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>うるめいわしのあまぎ</p> <p>こいわし 30 赤 あげあぶら(こめ) 黄 みりん 0.4 さとう 1.2 黄 す 1.8 しお 0.2</p> <p>だいにこのうまに</p> <p>とりにく 30 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 だいこん 30 緑 しめじ 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 1 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 5 のりあえ にんじん 3 緑 もやし 20 緑 ゆでれんそう 15 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.3 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.5 きざみり 0.6 クラス1ふくろ 赤</p> <p>毎月19日は 食育の日</p>
<p>22 673 25.2 16.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん こめ 75 黄 あじつけのり(8切) 1ふくろ 赤</p> <p>やしししゃも ししゃも 1びき 赤</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>てづくり きなこだんご</p> <p>しらたまもち 30 黄 みりん 1 さとう 4 黄 こくとう 2 黄 しお 0.08 きなこ 0.08 クラス1ふくろ 赤</p> <p>ごもくに</p> <p>ぎゅうにく 25 赤 たまねぎ 25 緑 れんこん 20 緑 にんじん 15 緑 はくさい 40 緑 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</p>	<p>23 601 26.0 15.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>げんりょうごはん こめ 60 黄 ジャージャーめん ちゅうかめん 70 黄 ごめサラダあぶら 2 黄 ぶたミンチ 30 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 ゆでたけのこ 10 緑 あおねぎ 10 緑 とりがらスープ 0.5 さとう 2 黄 にほんしゆ 0.5 しお 0.1 トウバンジャン 0.15 テンメンジャン 2 赤 こいくちしょうゆ 4 でんぶん 0.3 黄 ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>ちゅうかスープ とりにく 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 とうふ 25 赤 えのきたけ 5 緑 チンゲンサイ 20 緑 とりがらスープ 8 にほんしゆ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>さけのしおやき さけ(うすじお) 1きれ 赤</p> <p>はくさいのたいたん</p> <p>はくさい 25 緑 おおさかしらな 15 緑 かまぼこ 5 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 1 黄 うすくちしょうゆ 2 みりん 0.5</p> <p>給食が始まった 当時の献立を 再現しました。</p> <p>きゅうしよくかん 給食週間</p>	<p>24 598 25.2 17.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん こめ 75 黄 きざみたくあん 8 緑</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>さけのしおやき さけ(うすじお) 1きれ 赤</p> <p>はくさいのたいたん</p> <p>はくさい 25 緑 おおさかしらな 15 緑 かまぼこ 5 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 1 黄 うすくちしょうゆ 2 みりん 0.5</p> <p>給食が始まった 当時の献立を 再現しました。</p> <p>きゅうしよくかん 給食週間</p>	<p>25 625 28.1 26.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>こめこパン きんときにんじん 10 緑 だいこん 25 緑 じゃがいも 25 黄 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤</p> <p>くらむチャウダー</p> <p>たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 あさり 15 赤 ショルダーベーコン 5 赤 はくさい 20 緑 にほんしゆ 0.6 パセリ 1 緑 とりがらスープ 7 とんこつスープ 0.5 バター 2 黄 こめこホワイトルウ 8 黄 こめこ 2.5 黄 ぎゅうにゅう 10 赤 なまクリーム 1 黄 しお 0.7 こしょう 0.04 しろワイン 1</p> <p>さといものサラダ</p> <p>さといも 20 黄 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズ 1こ 黄</p> <p>きゅうしよくかん 給食週間</p>	<p>26 585 27.6 13.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん こめ 75 黄</p> <p>くらむチャウダー</p> <p>たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 あさり 15 赤 ショルダーベーコン 5 赤 はくさい 20 緑 にほんしゆ 0.6 パセリ 1 緑 とりがらスープ 7 とんこつスープ 0.5 バター 2 黄 こめこホワイトルウ 8 黄 こめこ 2.5 黄 ぎゅうにゅう 10 赤 なまクリーム 1 黄 しお 0.7 こしょう 0.04 しろワイン 1</p> <p>すましじる</p> <p>とりにく 15 赤 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 だいこん 30 緑 ゆきだるまがたかまぼこ 10 赤 みつば 5 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4</p> <p>あかじそあえ</p> <p>にんじん 3 緑 きゅうり 15 緑 ほうれんそう 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 だいずしょうゆ 0.7 あかじそ 0.6 緑</p> <p>きゅうしよくかん 給食週間</p>
<p>29 611 25.6 17.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>なっばごはん こめ 60 黄 あおなふりかけ クラス1ふくろ 緑</p> <p>とりにくの しおこうじやき</p> <p>とりにく 40 赤 しお 0.2 あらびきこしょう 0.02 緑 しおこうじ 2 になます きんときにんじん 3 緑 きりほしだいこん 3.5 緑 れんこん 7 緑 ゆでじお 0.1 あぶらあげ 3 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 1.6 黄 みりん 0.8 しお 0.1 す 3 うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>あなかけきしめん</p> <p>ぶたにく 25 赤 ほししいたけ 0.5 緑 さとう 0.5 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1 しょうが 0.4 緑 にんじん 10 緑 なると 10 赤 ゆでたけのこ 10 緑 はくさい 30 緑 きしめん 50 黄 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 しお 0.3 みりん 1 うすくちしょうゆ 6 こいくちしょうゆ 0.5 でんぶん 2 黄</p> <p>きゅうしよくかん 給食週間</p>	<p>30 597 26.9 27.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>フオカッチャ ハム たまねぎ パセリ オリーブオイル しお こしょう しろワイン ワインペネガー さとう うすくちしょうゆ</p> <p>にんにく 0.1 緑 セロリー 2 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 にくだんご(とり) 30 赤 キャベツ 30 緑 パセリ 0.5 緑 とりがらスープ 8 あかワイン 0.5 トマトみずに 10 緑 ケチャップ 2 緑 しお 1 こしょう 0.02 しろワイン 0.5 うすくちしょうゆ 0.3</p> <p>フオカッチャに マリネやフライを はさんでたべると おいしいよ!</p> <p>きゅうしよくかん 給食週間</p>	<p>31 670 28.4 20.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん こめ 75 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>ぶりのてりやき</p> <p>ぶり(うすじお) 1きれ 赤 みりん 1 にほんしゆ 0.5 さとう 1.5 黄 だいずしょうゆ 2.3 でんぶん 0.2 黄</p> <p>とりにくとあつあげの にも</p> <p>とりにく 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 こんにやく 15 だいこん 20 緑 れんこん 10 緑 あつあげ 30 赤 さやいんげん 5 緑 ゆでじお 0.1 さとう 5 黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9.5</p> <p>ブロッコリーの からしあえ</p> <p>ブロッコリー 15 緑 キャベツ 20 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.8 黄 うすくちしょうゆ 2.5 みりん 0.5 こながらし 0.3</p>	<p>「春の七草」</p> <p>せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのぎ すすな すすし</p>	

・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。 の食品は松原市産です。 除去食は の食品を除いてつくります。