

月			火			水			木			金		
12	595	18.1	13	606	23.4	14	599	25.0	15	689	23.7	16	604	21.5
ぎゅうにゅう 赤 ちらしずし ごはん こめ 60 黄 ちらしずしのぐ 20 緑 つくね おはながたつくね 1こ 赤 さとう 0.3 黄 みりん 0.3 だいちしょうゆ 1 こんぶパウダー 0.01 赤 でんぶん 0.3 黄 にんじんしりしり まぐろフレーク 5 赤 にんじん 25 緑 さとう 0.25 黄 うすくちしょうゆ 1.8	わかたけじる ほししいたけ 0.3 緑 さくらがたかまぼこ 7 赤 ゆでたけのこ 7 緑 だいこん 30 緑 ほしわかめ 0.5 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 はなみだんご 1ぼん 黄	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 すぶた ぶたにく 30 赤 こいくちしょうゆ 1.5 にほんしゆ 0.5 こしょう 0.01 でんぶん 5 黄 あげあぶら(こめ) 黄 しょうが 0.08 緑 にんにく 0.08 緑 たまねぎ 8 緑 ピーマン 2 緑 ケチャップ 3 さとう 1.5 黄 す 0.5 しお 0.1 ウスターソース 2 でんぶん 0.2 黄	ちゅうかスープ たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 30 緑 とうふ 25 赤 とりがらスープ 8 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 ごまあぶら 0.5 黄 きゅうりの しおこうじいため まぐろフレーク 10 赤 こめサラダあぶら 0.2 黄 きゅうり 25 緑 ゆでじお 0.1 しおこうじ 1.8 かたぬきチーズ 1こ 赤	ぎゅうにゅう 赤 ゆかりごはん こめ 70 黄 あかじそふりかけ クラス1ふくろ 緑 たまごやき 1こ 赤 おかかあえ キャベツ 20 緑 チンゲンサイ 20 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.8 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 はなかつお クラス1ふくろ 赤	とりにくと だいこんのしょうがに とりにく 30 赤 しょうが 0.5 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 こんにやく 15 だいこん 30 緑 あつあげ 30 赤 けずりぶし 1 にほんしゆ 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 4.5 みりん 1 でんぶん 0.8 黄	ぎゅうにゅう 赤 ポトフ たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 25 黄 フランクフルト 20 赤 キャベツ 30 緑 きざみパセリ 0.05 緑 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 ほねにきをつけよう! はくさいサラダ はくさい 35 緑 ホールコーン 5 黄 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄	ぎゅうにゅう 赤 トックスープ ぎゅうにく 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 だいこん 20 緑 トック 20 黄 チンゲンサイ 20 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 にほんしゆ 0.4 トウバンジャン 0.08 しお 0.4 ホールコーン 0.9 黄 みりん 0.7 こいくちしょうゆ 3 はちまよみそ 1 赤 ごまあぶら 0.2 黄 でんぶん 0.7 黄							
19	608	19.2	20	576	21.0	21	616	23.1	22	700	21.7	23	603	27.2
こめこカレーライス ごはん こめ 70 黄 ぶたにく 20 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 じゃがいも 30 黄 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 こめこカレールー 16 黄 しお 0.25 こんぶパウダー 0.02 赤 ウスターソース 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 とんかつソース 0.5	ぎゅうにゅう 赤 キャベツのソテー まぐろフレーク 10 赤 キャベツ 20 緑 にんじん 3 緑 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.4 フルーツミックス みかん(袋) 20 緑 ナタ・デ・ココ 20 黄	ぎゅうにゅう 赤 なつぽごはん こめ 70 黄 あおなふりかけ クラス1ふくろ 緑 むししゆまい にくしゆまい 2こ 赤黄 にくやさしいため とりにく 25 赤 にんにく 0.1 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 25 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.1 黄 しお 0.35 うすくちしょうゆ 0.5 でんぶん 0.2 黄 ごまあぶら 0.2 黄	はるさめスープ たまねぎ 25 緑 にんじん 15 緑 かいしらみずに 10 赤 はるさめ 8 黄 チンゲンサイ 35 緑 とりがらスープ 8 にほんしゆ 0.5 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 ピリからきゅうり きゅうり 25 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.25 黄 しお 0.4 ごまあぶら 0.1 黄 トウバンジャン 0.01 すりごま 0.4 黄	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 とりにくのからあげ とりにく 50 赤 しお 0.3 こしょう 0.02 でんぶん 2 黄 こめこ 4 黄 あげあぶら(こめ) 黄 キムチチゲ ぎゅうにく 15 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 はくさい 30 緑 キムチ 15 緑 とうふ 50 赤 にら 5 緑 とりがらスープ 7 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 しお 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 テンメンジャン 0.5 赤 コチュジャン 0.5 あかみそ 5 赤	ぎゅうにゅう 赤 こめこ ビーフシチュー ぎゅうにく 15 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 35 黄 とりがらスープ 8 とんこつスープ 1 あかワイン 1 こしょう 0.02 トマトピューレ 1 緑 ケチャップ 1 こめこブラウンルー 14 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 こめこ 1 黄 こいくちしょうゆ 0.5 ウスターソース 0.5 とんかつソース 0.5 にゅうがくおいわい デザート いちごクレープ 1こ 黄	ぎゅうにゅう 赤 とりすき とりにく 30 赤 たまねぎ 20 緑 いとこんにやく 20 ごぼう 10 緑 しめじ 5 緑 はくさい 30 緑 やきとうふ 25 赤 しろねぎ 10 緑 さとう 4 黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9 ごまあえ にんじん 5 緑 チンゲンサイ 30 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.8 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 すりしろごま 0.3 黄								
26	673	22.7	27	636	23.8	28	585	18.7	29	617	20.1	30	591	23.3
ぎゅうにゅう 赤 げんりょうごはん こめ 60 黄 かつおふりかけ 1こ 赤 かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1こ 緑黄 あげあぶら(こめ) 黄	あつあげと だいこんのもの とりにく 30 赤 だいこん 40 緑 にんじん 20 緑 こんにやく 20 あつあげ 30 赤 ゆでえだまめ 5 緑 さとう 3 黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 7.5 のりあえ はくさい 40 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.8 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 きざみり クラス1ふくろ 赤	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 BBQチキン とりにく 45 赤 しお 0.3 こしょう 0.01 にんにく 0.06 緑 りんごピューレ 3.5 緑 さとう 1.2 黄 こいくちしょうゆ 2.3 レモンじる 0.6 緑 かいそうサラダ ほしわかめ 0.2 赤 こんにやくかんてん 0.1 赤 チンゲンサイ 20 緑 ホールコーン 3 緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄	のむヨーグルト 赤 ごはん こめ 70 黄 はるまき はるまき(ミニ) 1ぼん 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 ナムル もやし 25 緑 きりほしだいこん 2 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 しお 0.3 ごまあぶら 0.3 黄 しろごま 0.6 黄	キムチチゲ ぎゅうにく 15 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 はくさい 30 緑 キムチ 15 緑 とうふ 50 赤 にら 5 緑 とりがらスープ 7 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 しお 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 テンメンジャン 0.5 赤 コチュジャン 0.5 あかみそ 5 赤	えいようさんしよく 栄養三色 あか 赤...からだをつくる (たんぱく質・無機質) みど 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑...からだの調子をとのえる (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	ぎゅうにゅう 赤 だんごじる ぶたにく 15 赤 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 しらたまもち 25 黄 だいこん 30 緑 チンゲンサイ 20 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 とりのわかめあえ とりフレーク 5 赤 ほしわかめ 0.3 赤 きゅうり 20 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.8 黄 す 1.5 うすくちしょうゆ 1 こめサラダあぶら 0.1 黄								

4月の生産者の紹介コーナー

まつばら 松原育ちの野菜は

あおねぎ 21日(水)

キャベツ 14日(水) 15日(木) 19日(月) 20日(火) 21日(水) 27日(火)

稲田 元正さん (三宅中)

「学校給食献立表」の見方

ご飯は学級ごとに
米飯容器に入ります。

食物アレルギーのため、詳しい内容が必要な場合、
『原料配合表』で確認してください。
『原料配合表』は希望されるご家庭にお配りしています。
給食センター・パン工場・米飯工場・食材加工工場
でコンタミネーションの可能性がございます。
ご了承ください。

太字・下線入りが献立名、その下は使っている食品名です。

19	617	20.1	16.0
こめこカレーライス	ぎゅうにゅう	赤	
ごはん	こめ	70 黄	
ぶたにく	20 赤		キャベツのソテー
しょうが	0.2 緑		まぐろフレーク 10 赤
にんにく	0.1 緑		キャベツ 20 緑
たまねぎ	45 緑		にんじん 3 緑
にんじん	20 緑		しお 0.1
じゃがいも	30 黄		こしょう 0.01
とりがらスープ	5		うすくちしょうゆ 0.4
あかワイン	1		
りんごピューレ	5 緑		フルーツミックス
ケチャップ	2		みかん(袋) 20 緑
こめこカレールー	16 黄		ナタ・デ・ココ 20 黄
しお	0.25		
こんぶパウダー	0.02 赤		
ウスターソース	0.5		
こいくちしょうゆ	0.5		
とんかつソース	0.5		

この献立の場合は・・・
「まぐろフレーク」から
「うすくちしょうゆ」
までが食缶に入っています。

パンは個包装です。

新1年生
給食開始

まいつき19にちは
しゃくくわい