

れいわ3ねん

3がつよていこんだてひょう

おおさわしょうがっこう

きゅうしょくもくひょう
「1ねんかんのほんせいをしよう」

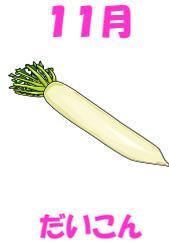
		おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる	エネルギー Kcal
		あか	みどり	きいろ	
					たんぱく しほう g
ようび	こんだて	たんぱくしつ むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ ししつ	
1 (月)	ぎゅうにゅう コッパパン スパゲティナポリタン ほうれんそうサラダ けんさんちおとめジャム	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ツナ	ビタミン・むきしつ にんじん たまねぎ トマト ビーマン マッシュルーム パセリ ほうれんそう きゅうり とうもろこし	パン あぶら スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ジャム	621 21.2 22.5
2 (火)	ぎゅうにゅう ごはん さばみしょうやき こまつなごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう さば みそ なまあげ かつおぶし けんさんみそ	ビタミン・むきしつ たまねぎ にんにく にんじん こまつな キャベツ だいこん きぬさや	ごはん さとう さとう ごま さといも	622 24.2 23.7
3 (水)	~ひびきつりこんだて~ ぎゅうにゅう ちらしずし あつやきたまご すましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく えび とうふ わかめ	ビタミン・むきしつ にんじん れんこん ごぼう しいたけ かんぴょう きぬさや たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま さとう あぶら でんぷん さとう でんぷん ひなあられ	609 25.0 19.4
4 (木)	ぎゅうにゅう ごはん さといものそばろに なっとう キャベツのピリッとづけ	ぎゅうにゅう とりにく えだまめ なっとう	ビタミン・むきしつ にんじん だいこん キャベツ きゅうり	ごはん さとう さといも でんぷん ごま	603 25.2 15.8
5 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ポークカレー キャベツとコーンのサラダ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ビタミン・むきしつ にんじん たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	むぎ ごはん あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング	668 19.4 19.9
8 (月)	6ねん2くみ リクエストメニュー ぎゅうにゅう ココアあげパン にこみハンバーグ かいそうサラダ コーンスープ レモンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かいそうミックス わかめ ぎゅうにゅう	ビタミン・むきしつ たまねぎ トマト しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし パセリ	パン あぶら さとう さとう でんぷん ドレッシング バター タルト	735 23.8 30.1
9 (火)	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが ぎんだらさいきょうやき おおさかづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎんだら みそ	ビタミン・むきしつ にんじん たまねぎ しらたき グリーンピース だいこん きゅうり しょうが	パン あぶら さとう じゃがいも さとう	654 28.6 17.2
10 (水)	ぎゅうにゅう セルフコロッケバーガー ・ミルクパン ・けんさんぶたにくコロッケ ・ポイルキャベツ はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	ビタミン・むきしつ たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー	パン あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ バター マカロニ	660 24.5 25.2
11 (木)	~6ねんがけデザートおれ外きょうしゅく~ ぎゅうにゅう ごはん ハヤシライス カリコリスアラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	ビタミン・むきしつ にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん きゅうり だいこん	ごはん バター じゃがいも ルウ ドレッシング ゼリー	622 17.1 17.7

12 (金)	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース えびしゅうまい(2こ) *ちゅうかふうたまごスープ(にら)	ぎゅうにゅう		ごはん	619
		ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ ピーマン しょうが	あぶら さとう でんぷん	26.0
		えび たら	たまねぎ にら	さとう こむぎこ	19.6
		とりにく とうふ たまご	にんじん たまねぎ えのき きくらげ にら	でんぷん	
15 (月)	ぎゅうにゅう ミルクパン スラッピーショー にこみうどん	ぎゅうにゅう		パン	637
		ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト	あぶら さとう バター パンこ	27.8
		とりにく あぶらあげ なた	にんじん だいこん ほうれんそう しめじ なめこ ねぎ	うどん	22.1
16 (火)	~どつぎょうおいおいこんだて~ ぎゅうにゅう くろまいごはん エビフライ(2ほん) ブロッコリーのごまあえ キムチいりとんじる おいおいケーキ	ぎゅうにゅう		くろまいごはん	674
		えび		あぶら さとう でんぷん パンこ こむぎこ	34.2
			ブロッコリー きゅうり	ドレッシング ごま	23.6
		ぶたにく とうふ けんさんみそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	あぶら じゃがいも ケーキ	
17 (水)	~ごはんのひ~ ぎゅうにゅう ごはん *スタミナどん(にら) みそぎょうざスープ	ぎゅうにゅう		ごはん	608
		ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく にら	ごはん あぶら	23.2
		ぶたにく とりにく けんさんみそ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ たけのこ キャベツ しょうが	さとう こむぎこ	18.3
					えんぷん 2グラム
18 (木)	~しんねんのひきおんきゅうしよく~ ぎゅうにゅう ごはん てづくりとんかつ *ハムとにらのおえもの(にら) ニコニコじる おいおいいちごゼリー	ぎゅうにゅう		ごはん	774
		ぶたにく		あぶら こむぎこ パンこ	26.9
		ハム	にんじん もやし にら	ごま ドレッシング	27.1
		とうふ けんさんみそ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ なめこ しいたけ	ゼリー	
19 (金)	 そつぎょうしき 				
22 (月)	ぎゅうにゅう コッパパン トマトミートオムレツ ツナとだいこんのサラダ ポトフ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう		パン	662
		とりにく たまご	たまねぎ トマト		24.2
		ツナ わかめ	きゅうり だいこん	ドレッシング ごま	32.2
		ワインナー ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも マーシャルビーンズ	
23 (火)	ぎゅうにゅう ごはん あおヒラスみりんじょうゆやき *ちゅうかあえ(にら) かみなりじる	ぎゅうにゅう		ごはん	621
		あおヒラス		さとう	29.2
		ハム	にんじん もやし にら	ドレッシング ごま はるさめ	20.4
		とりにく とうふ けんさんみそ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	あぶら	
24 (水)	ぎゅうにゅう コッパパン やきそば ブロッコリーとコーンのサラダ いちごプリン はちみつ	ぎゅうにゅう		パン	653
		ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし	あぶら やきそばめん ドレッシング	22.4
				プリン	19.6
				はちみつ	

- ◆ おおさわしょうがっこう ちゅうがくねん ひとりいっかいあたりのがっこうきゅうしよくせっしゅきじゅん
エネルギー645kcal・たんぱくしつ21g~32.3g・しじつ14.3g~21.5g
こんげつのへいきん:エネルギー650kcal・たんぱくしつ24.9g・しじつ22.0g
- ◆ つごうにより こんだてをへんこうすることがあります。
- ※ *しるしのこんだては、**おおさわちくのやさい(にら)**をしようしています。
- ◆ 11日の6ねんせいデザートセレクトきゅうしよくは、**マスカットゼリー・とちおとめアイス・レモンタルト** からのセレクトです。

～^{ちさん ちしょう}地産地消^{しょくざい}の食材をありがとう～

にっこうしのがっこうきゅうしょくのとりくみとして、せいさんしゃのかたがたのごきょうりよくでまいつき、そのときのしゅんのしょくざいをちさんちしょうこんだてとしてきゅうしょくにかつようし、こんねんどもおいしくいただきました。らいねんども、ちさんちしょうこんだてをとおして、ちいきのしぜんやさんぎょうをしったり、たべものやせいさんにかかわるひとへのかんしゃのきもちをもったりするきっかけとなることをねがっています。



◆またこんねんどもは、まいつきのしょくざいのほかに、ふくしょくざいとしてたくさんおさないさんのうさんぶつをじきにあわせて、ていきょうしていただきました。

【 ふくしょくざい 】

フロッコロー たまねぎ トマト ねぎ ほうれんそう にんじん こまつな

