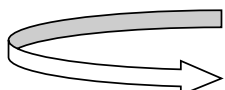


こんげつのしょくいくもくひょう : こんねんどのしょくせいかつをふりかえろう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1献立-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	金		むぎごはん					米 麦		683kcal 29.1g 27%	ひな祭り メニュー 北小 長中6・7・8組 なし
			ぶりのてりやき	ぶり			しょうが				
			だいこんおろし				大根				
			ひじきのにももの	油揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん		砂糖	油		
			かきたまじる	豆腐 卵		小松菜	玉ねぎ	片栗粉			
			ひなあられ		寒天			もち米 砂糖 片栗粉 コーンスターチ			
4	月		わかめごはん		炊き込みわかめ			米 麦		597kcal 27.0g 23%	公立入試 応援 メニュー
			とりにくのてりやき	鶏肉	合格をとりに行く!		しょうが				
			キャベツとコーンのソテー				キャベツ コーン	幸運	油 バター		
			なめこのみそしる	みそ		ほうれん草	大根 なめこ	Never give up! あきらめない			
			たんなヨーグルト		ヨーグルト						
5	火		むぎごはん					米 麦		714kcal 24.5g 26%	中学 南小すみれ・ あやめ・6組 なし
			とりにくとじゃがいものあげ	鶏肉		にんじん いんげん	しょうが しいたけ たけのこ	片栗粉 砂糖 じゃがいも	油		
			だいこんとあぶらあげのみそしる	油揚げ みそ		小松菜	大根				
			バナナ				バナナ				
6	水		むぎごはん					米 麦		631kcal 23.5g 24%	中学 幼稚園なし
			あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉 でん粉	油		
			ブロッコリーのみそドレッシングあえ	みそ		ブロッコリー	キャベツ 大根 コーン	砂糖	油 ごま		
7	木		むぎごはん					米 麦		632kcal 22.2g 30%	
			ハヤシソース	豚肉		にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム		油 ハヤシルウ		
			パリパリサラダ			にんじん 小松菜	キャベツ もやし	ワンタンの皮 砂糖	油		
			いよかん				いよかん				
8	金		むぎごはん					米 麦		660kcal 28.4g 28%	
			とりにくのつくねやき	鶏肉 卵 みそ			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 片栗粉	ごま油		
			チンゲンさいとコーンのソテー			チンゲン菜	キャベツ コーン		油		
			とうふとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ		根深ねぎ				
11	月		むぎごはん					米 麦		699kcal 31.9g 22%	
			さわらのてりやき	さわら			しょうが				
			はるさめのいためもの	豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ	春雨 砂糖	ごま油 油		
			とんじる	豚肉 みそ		にんじん	しめじ 大根 根深ねぎ	じゃがいも			
12	火		おせきはん	小豆				もち米 うるち米		730kcal 27.5g 33%	卒業 お祝い メニュー
			ごましお					でんぷん	ごま		
			チキンカツ	鶏肉 卵				小麦粉 パン粉	油		
			3しょくピーマンのごまあえ			青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	もやし		ごま油 ごま		
			とうふとわかめのすましじる	豆腐	わかめ	ほうれん草					
			いちごのおいおいケーキ	卵	乳製品		いちごピューレ いちご果汁	砂糖 小麦粉 でん粉 水あめ	油		



献立表は、裏面に続きます。



