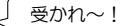
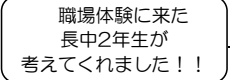
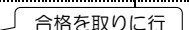
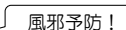
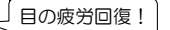




今月の食育目標：バランスよく食べよう

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人分 (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	木		むぎごはん					こめ、むぎ		582 30.5 24.1	
			チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン、あかピーマン	しょうが、にんにく たけのこ、ねぶかねぎ	かたくりこ さとう	ごまあぶら、あぶら		
			ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん、にら、チンゲンサイ	もやし、しいたけ	ワンタンのかわ	ごまあぶら、あぶら		
			いよかん				いよかん				
2	金	 南小6組 リクエスト	むぎごはん					こめ、むぎ		590 26.5 28.5	節分 献立
			いわしのかばやき	いわし			しょうが	かたくりこ、さとう	あぶら		
			いそかあえ		のり	こまつな、にんじん	キャベツ		ごまあぶら		
			さといものみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		はねぎ	たまねぎ	さといも			
			ふくまめ	だいず							
5	月	  合格	むぎごはん					こめ、むぎ		672 22.6 27.0	受検 応援献立  合格
			うカレー  受かれ〜！	ぶたにく	 職場体験に来た 長中2年生が 考えてくれました！！	にんじん、トマト	にんにく、しょうが たまねぎ、れんこん	さつまいも さとう、はちみつ	あぶら		
			チキンカツ  合格を取りに行	とり			こむぎこ、パンこ	あぶら			
			ごまあえ  風邪予防！			にんじん、こまつな	もやし	ごま、さとう			
			ブルーベリーゼリー  目の疲労回復！				ブルーベリーかじゅう	さとう			
6	火		むぎごはん					こめ、むぎ		562 26.8 27.9	中学 なし
			れんこんいりつくね	ぶたにく、とうふ とうにゅう、かつおぶし			れんこん、たまねぎ、しょうが	パンこ、さとう かたくりこ	あぶら		
			いそマヨサラダ	かつおぶし	のり	にんじん、こまつな	キャベツ		ハエグ マヨネーズ		
			とうふとわかめのみそしる	とうふ、みそ	わかめ	はねぎ	えのきだけ	さといも			
7	水	 幼稚園 リクエスト	フレンチトースト	たまご	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			こむぎこ、さとう	バター ショートニング	637 25.0 26.1	南小 中学 3年生 なし
			ふゆやさいポトフ	ぶたにく		ブロッコリー、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリー、はくさい	さつまいも	あぶら		
			フルーツポンチ				みかん、パイナップル ぶどうかじゅう	ナタデココ しらたまだんご さとう			
8	木		むぎごはん					こめ、むぎ		570 27.5 25.7	郷土食の旅 in 秋田県 
			ホキのみそやき	ホキ、みそ			しょうが		ハエグ マヨネーズ		
			ちぐさあえ	あぶらあげ		にんじん、こまつな	しらたき、キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			だまこもちじる	とりにく		はねぎ	ごぼう、だいこん えのきだけ	こめ			
9	金		むぎごはん					こめ、むぎ		641 25.5 31.4	幼稚園 なし
			とりにくのやくみソースかけ	とりにく		はねぎ	にんにく、しょうが	さとう、かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら		
			ナムル		こんぶ	こまつな、にんじん	きりぼしだいこん、もやし	さとう	ごま、ごまあぶら		
			ごまキムチじる	とうふ、みそ		にんじん	だいこん、はくさい、 ごぼう、ねぶかねぎ、こんにゃく	さといも	ごま、ごまあぶら		
12	月		❄️								

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします) 給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています！

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

HP 感想等



今月の食育目標：バランスよく食べよう

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに關係する食品については、事前にお知らせします)

※食物纖維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

※食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。