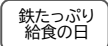
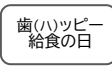


れいわ8ねん5がつ こんだてよていひょう

美山小学校

日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのものになる)		
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
1 金	①たけのごはん ②あつやきたまご ③はくさいとこまつなのびたし ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう 	①あぶらあげ ②たまご 【小麦】 ④みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな	①たけのこ ③はくさい ④たまねぎ	①ごはん ①②さとう ②でんぶん ④じゃがいも	②あぶら だいずあぶら	572 25.8
4 月	みどりのひ							
5 火	こどものひ							
6 水	ふりかえきゅうじつ							
7 木	①ごはん ②チキンのハヤシソースに ③さんしょくいため ④いりにぼし ⑤いちごゼリー ⑥ぎゅうにゅう	②とりにく	④にぼし ⑥ぎゅうにゅう	②トマト(缶) ②③にんじん ③こまつな	②たまねぎ みやましめじ にんにく ③キャベツ ⑤いちごかじゅう	①ごはん ②じゃがいも ⑤さとう	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③あぶら	614 21.3
8 金	①ごはん ②いわしのうめに ③ごまあえ ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう 	②いわし ④うちまめ あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	②ばいにく ③もやし ④だいこん たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②でんぶん ②③さとう	③ごま	568 26.6
11 月	あぶらあげのみそそばうどん ①むぎごはん ②あぶらあげのみそそば ③キャベツときゅうりのゆかりあえ ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく あぶらあげ みそ ④ちくわ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	③しそ ④えちぜんみずな にんじん	②④たまねぎ ③キャベツ きゅうり ④えのきたけ	①ごはん おおむぎ ②③さとう ④ふ	②ごま ごまあぶら	579 23.9
12 火	①ごはん ②はるまき ③ホイコーロー ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②だいずこ ②③ぶたにく ③みそ ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②③④にんじん ③ピーマン ④にら	②たまねぎ ②③キャベツ しょうが ③にんにく ④もやし	①ごはん ②みずあめ どうもろこしこ でんぶん こむぎこ ②③さとう ②④はるさめ	②ラード ②③あぶら ④ごまあぶら	621 20.5
13 水	①ごはん ②やきさば ③あおりのポテト ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ④とうふ みそ	③あおりの ⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	④だいこん たまねぎ	①ごはん ③じゃがいも		567 24.9
14 木	①わかめごはん ②やさしいボールのふくめに ③あげときりぼしだいこんのもの ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ 【小麦 大豆】 ③とりにく あつあげ	①わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③いんげん ④トマト	②ごぼう ③きりぼしだいこん	①ごはん ①②③さとう ②でんぶん 【大豆】 ③じゃがいも	③あぶら	587 25.8
15 金	カレーライス ①ごはん ②カレーシチュー ③れんこんサラダ (●かおりごまドレッシング) ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②たまねぎ にんにく しょうが ③れんこん キャベツ	①ごはん ②じゃがいも	②あぶら カレールウ 【小麦 りんご】 ●かおりごま ドレッシング 【ごま】	620 22.6

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。
 ・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。
 ・練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
 ・コッペパンには、『脱脂粉乳』は含まれていませんが、『ショートニング(レシチン)』には、アレルゲンとして【大豆】が含まれます。
 ・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。
 ・「煮干し」は、えび・かにかが混ざる漁法で採取しています。

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー591kcal たんぱく質24.3g 脂質17.7g 炭水化物89.7g 食塩相当量2.3g

日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのものになる)		
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
18月	①ごはん ②こうやどうふのすきやきに ③キャベツのごまあぶらいため ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく こおりどうふ	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな	②たまねぎ ③キャベツ ④きゅうり なす ②ねぎ	①ごはん ②さとう	②あぶら ③ごまあぶら ④ごま 【小麦 大豆】	534 21.6 ②こんにゃく
19火	①ごはん ②しいらのセサミケチャップソース ③ひじきのいために ④おぎとろめんじる (●おぎとろめん) ふるさと給食の日 ⑤ぎゅうにゅう	②しいら ③ぶたにく あぶらあげ ④かまぼこ 【小麦 大豆】	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	③かんぴょう ④たまねぎ しいたけ ④ねぎ	①ごはん ②でんぶん ②③さとう ●こおぎこ おおぎこ やまいもこ	②ごま ②③あぶら	629 29.2
20水	①ごはん ②ボークしゅうまい ③あげとやさいのちゅうかふうに ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ③あつあげ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん	②③しょうが たまねぎ ③キャベツ ④パインアップル(缶)	①ごはん ②パンこ こおぎこ みずあめ ②③さとう でんぶん	③あぶら ごまあぶら	600 23.4
21木	スタミナやきぶたどん ①おぎごはん ②にくいため ③フライドポテト ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④とうふ みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②にら ②③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ④はくさい	①ごはん おおぎこ ②さとう ③じゃがいも でんぶん	②③あぶら	596 24.8
22金	①コッペパン ②ウイナーケチャップソースかけ ③キャベツとコーンのソテー ④ようふうスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	③キャベツ とうもろこし ④だいこん セロリ たまねぎ	①パン 【大豆】 ②でんぶん こなあめ さとう ④じゃがいも	②ラード ③あぶら	538 23.9
25月	①ごはん ②たまごとキャベツのいためもの (●いりたまご) ③にくじゃが ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ベーコン ●たまご ③ぶたにく	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②チンゲンサイ ③にんじん いんげん	②キャベツ ③たまねぎ	①ごはん ③じゃがいも ●③④さとう ④みずあめ	●だいずあぶら ②③あぶら	588 22.5 ③こんにゃく
26火	①ごはん ②あじフライ ③じゃがいものカレーきんぴら ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう 省塩給食	②あじ ③ぶたにく ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ごはん ②パンこ でんぶん ③じゃがいも さとう	②③あぶら ④ごまあぶら	595 24.1
27水	①ごはん ②ボークピーンズ ③ツナとやさいのソテー ④みかん(かんづめ) ⑤のりふりかけ ⑥ぎゅうにゅう	②しろいんげんまめ ぶたにく ③まぐろ	⑤のり あおのり ⑥ぎゅうにゅう	②にんじん ③ピーマン	②たまねぎ セロリ ③キャベツ ④みかん(缶)	①ごはん ②じゃがいも ②⑤さとう	②③あぶら ⑤ごま	600 23.1
28木	ピピンバ ①おぎごはん ②にくいため ③ナムル ④ビーフンスープ ⑤ミルメーク ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく	⑥ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん	③もやし ②③しょうが にんにく ④キャベツ だいこん ④ねぎ	①ごはん おおぎこ ②③⑤さとう ④ピーマン	②あぶら ②③ごま ごまあぶら	549 23.2
29金	①ごはん ②にこみハンバーグ ③もやしとにらのソテー ④こめこのとうにゅうシチュー ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ぶたにく ③ベーコン ④とりにく とうにゅう	④チーズ ⑤ぎゅうにゅう	③にら ④にんじん	②④たまねぎ ③もやし ④えだまめ	①ごはん ②パンこ さとう でんぶん ④じゃがいも こめこ	③④あぶら	688 29.6

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです

15金	香りごまドレッシング	食用植物油 糖類(砂糖、水あめ) たん白加水分解物 醸造酢 いりごま ねりごま 食塩 酵母エキス 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤 香料
-----	------------	---

