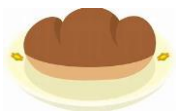


令和2年6月学校給食だよ!



パン 週2回 (火・木)

無漂白小麦粉を使っています。
昨年度から、乳成分を抜いたパンを使用しています。
甘みをおさえた素朴な味で、当日の朝焼いているので、香り良くふわふわです。
うずまきパン、黒糖パン、ハイジの白パンなど色々なパンがあります。
減量パンは、小麦粉の量を減らした少し小さめのパンです。



牛乳 毎日1本 (200ml)

牛乳は栄養の宝箱!
成長期みなさんに必要なカルシウムやたんぱく質をとることができます。



ごはん 週3回 (月・水・金)

低学年70g、中学年80g、高学年90gのお米を炊いています。
西田製パン所さんで炊いて、各小学校へ配送されます。
温かいごはんを食べてもらえるように、保温食缶に入っています。



おかず

おかずの量は、低、中、高学年の3段階に分かれています。
1個付けのハンバーグや魚の切り身などは、どの学年も同じ大きさです。できるだけ温かく、また出来たてを食べてもらうよう工夫しています。みんな大好きなカレーライスアレルギー特定原材料等27品目を抜いたルーを使っています。

除去食

昨年12月から月に1回~2回「卵」「乳」の除去食が始まりました。



給食ってどんなもの??

◆日本の料理がたくさん!
給食には旬の野菜や日本の行事食、郷土料理がでます!
春にはたけのこ、えんどう豆。
2月の節分や3月のひな祭りなどたくさんの行事食があるので、お楽しみに!



◆安心して食べられる!
新鮮で、できるだけ食品添加物の入っていない食品を使い、衛生的に安全に作っているよ。
給食には、愛情がいっぱい入っています!



新1年生の皆さん
ご入学おめでとうございます!
小学校の給食についてご紹介します♪



◆食べ物知識を上げよう!
“こんだて表” “カレンダー”には食べ物のお話がいっぱい!
食べもの博士を目指してね!



◆給食当番!
エプロン、ぼうし、マスクをつけて手をきれいに洗ったら、給食当番さんの出番!
おかずの入った食缶を運び、食器におかずを盛りつけよう。
みんなで協力するといいですね!



◆食事のマナーを守ろう!
みんなが楽しく、落ち着いて、気持ちよく給食を食べられるよ!
自分の食事マナーを振り返ろう!



~大阪ウィークを楽しもう!

16日 たこ焼き

たこ焼きは昭和の初め(約80年前)大阪で生まれ、今や日本中の人気者です。
大阪には小麦粉が原料の「粉もん」といわれる食べ物が多く、お好み焼きも人気です。



16日~19日に大阪の美味しい特産物が登場します!ほくがいとこが大阪もんだよ!!



分散登校中の献立



17日 かやくご飯

大阪の船場商人の節約精神から生まれた郷土料理です。
また、【加菜ご飯】と書き、旬の野菜を加え栄養価を高め、薬効をあげるところから命名されました。



里芋コロッケ

大阪の南河内にて栽培された里芋を使っています。里芋は南河内が原産地です。丸い泉州里芋は「月見芋」「子芋」と呼ば



19日 水なす

江戸時代初期から泉州南部で栽培されています。
【田んぼの一面に植え、夏場の農作業の喉を潤した】というほど、みずみずしくやわらかい果実が特徴です。



えびじゃこ

「ちぬの海」と呼ばれる大阪湾では、鯛や穴子、鰯など様々な魚が育ちます。その海で育つ小エビを泉州地域では「えびじゃこ」と呼んでいます。



なにわ黒牛

阪南市の桑畑にある松田牧場で育った黒毛和牛です。



献立名	5日	金
ぎゅうにゅう	8日	月
ごはん		
カレーライス		
フルーツジュレ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・カレーライス		739
牛肉	35	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	40	
人参	20	
グリーンピース	5	
しょうが	0.8	
にんにく	0.15	たんぱく質
カレールー	20	
オニオンソテー	10	
トマトケチャップ	4	
鶏ガラスープ	2	
濃口しょうゆ	1	22.1
ドライオニオン	0.6	
菜種油	0.5	
カレー粉	0.4	
塩	0.12	
こしょう	0.01	脂質
・フルーツジュレ		
あわせるゼリー	50	
(缶)黄桃	15	
(缶)みかん	15	
(缶)パイナップル	10	20.8

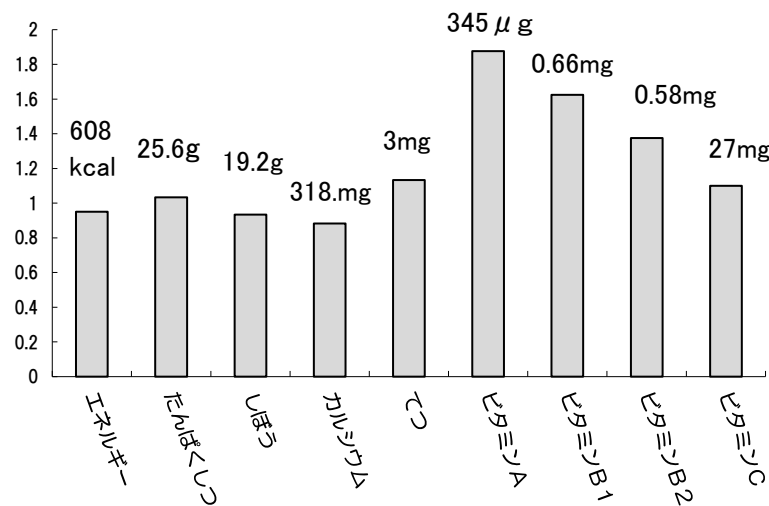
献立名	9日	火
ぎゅうにゅう	10日	水
パン		
コンソメスープ		
ハンバーグ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・コンソメスープ		545
玉ねぎ	30	
キャベツ	25	
鶏肉	25	
人参	10	
セロリ	1	
パセリ	0.5	
コンソメの素	1.2	たんぱく質
塩	0.33	
こしょう	0.01	
鶏ガラスープ	1	
・ハンバーグ	1コ	26.5
ハンバーグ	60	
菜種油	0.5	
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・マーボー豆腐		689
冷凍豆腐	80	
合い挽き肉	20	
人参	10	
しいたけ	5	
青ねぎ	5	
しょうが	0.5	
赤味噌	7	たんぱく質
でん粉	2	
砂糖	1.2	
濃口しょうゆ	1.2	
菜種油	1	
ごま油	0.6	26.4
酒	0.5	
鶏ガラスープ	1	
トウバンジャン	0.05	
・じゃがいもの揚げ煮		
じゃがいも	50	脂質
牛肉	15	
平天	10	
さやいんげん	3	
菜種油	4	
濃口しょうゆ	2.1	23
みりん	0.3	
砂糖	1	

ごんたて名 15日 月 きゅうにゅう ごはん みそ汁 ごまつなとツナのガーリックいため	ごんたて名 16日 火 きゅうにゅう ごくとうパン にくだんごのスープ たこやき	ごんたて名 17日 水 きゅうにゅう かやくごはん(げんりょう) すまし汁 さといもコロッケ	ごんたて名 18日 木 きゅうにゅう げんりょうパン かやくうどん ゴーヤチャンプルー	ごんたて名 19日 金 きゅうにゅう ごはん なにわくろしのすきやき えびなす																																																																																																																																																																																																																																																																																						
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>分量(g)</th><th>エネルギー</th></tr> <tr><td>牛乳</td><td>206</td><td rowspan="10">575</td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>80</td></tr> <tr><td>・みそ汁</td><td></td></tr> <tr><td>冷凍豆腐</td><td>40</td></tr> <tr><td>大根</td><td>15</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>5</td></tr> <tr><td>干しわかめ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>赤味噌</td><td>7</td></tr> <tr><td>白味噌</td><td>5</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>4</td></tr> <tr><td>・小松菜とツナのガーリック炒め</td><td></td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>30</td></tr> <tr><td>ツナ</td><td>20</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>スイートコーン</td><td>5</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>脂質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>16.2</td></tr> </table>	食品名	分量(g)	エネルギー	牛乳	206	575	ごはん	80	・みそ汁		冷凍豆腐	40	大根	15	人参	10	青ねぎ	5	油あげ	5	干しわかめ	0.5	赤味噌	7	白味噌	5	けずり節	4	・小松菜とツナのガーリック炒め		小松菜	30	ツナ	20	人参	10	スイートコーン	5	にんにく	0.1	濃口しょうゆ	1	ごま油	0.3	塩	0.05	こしょう	0.01			脂質			16.2	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>分量(g)</th><th>エネルギー</th></tr> <tr><td>牛乳</td><td>206</td><td rowspan="10">586</td></tr> <tr><td>黒糖</td><td>5.5</td></tr> <tr><td>パン</td><td>55</td></tr> <tr><td>・肉団子のスープ</td><td></td></tr> <tr><td>ミートボール</td><td>50</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>25</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>30</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td>しいたけ</td><td>3</td></tr> <tr><td>春雨</td><td>3</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>5</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープ</td><td>3</td></tr> <tr><td>・たこ焼き</td><td></td></tr> <tr><td>たこ焼き</td><td>40</td></tr> <tr><td>菜種油</td><td>4</td></tr> <tr><td>たこ焼きソース</td><td>3</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>22.3</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>脂質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>20.5</td></tr> </table>	食品名	分量(g)	エネルギー	牛乳	206	586	黒糖	5.5	パン	55	・肉団子のスープ		ミートボール	50	白菜	25	玉ねぎ	30	人参	10	青ねぎ	5	しいたけ	3	春雨	3	淡口しょうゆ	5	鶏ガラスープ	3	・たこ焼き		たこ焼き	40	菜種油	4	たこ焼きソース	3			たんぱく質			22.3			脂質			20.5	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>分量(g)</th><th>エネルギー</th></tr> <tr><td>牛乳</td><td>206</td><td rowspan="10">588</td></tr> <tr><td>かやくご飯の素</td><td>23</td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>70</td></tr> <tr><td>・すまし汁</td><td></td></tr> <tr><td>冷凍豆腐</td><td>30</td></tr> <tr><td>焼きかまぼこ</td><td>15</td></tr> <tr><td>干しわかめ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>大根</td><td>10</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>10</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>5</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>5</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>3</td></tr> <tr><td>・里芋コロッケ</td><td></td></tr> <tr><td>里芋コロッケ</td><td>10</td></tr> <tr><td>菜種油</td><td>3</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>22.2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>脂質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>17</td></tr> </table>	食品名	分量(g)	エネルギー	牛乳	206	588	かやくご飯の素	23	ごはん	70	・すまし汁		冷凍豆腐	30	焼きかまぼこ	15	干しわかめ	0.3	大根	10	人参	10	小松菜	10	青ねぎ	5	えのきたけ	5	淡口しょうゆ	5	けずり節	3	・里芋コロッケ		里芋コロッケ	10	菜種油	3			たんぱく質			22.2			脂質			17	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>分量(g)</th><th>エネルギー</th></tr> <tr><td>牛乳</td><td>206</td><td rowspan="10">519</td></tr> <tr><td>パン</td><td>45</td></tr> <tr><td>・かやくうどん</td><td></td></tr> <tr><td>冷凍うどん</td><td>60</td></tr> <tr><td>焼きかまぼこ</td><td>20</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>8</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>8</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>6</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>2</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>・ゴーヤチャンプルー</td><td></td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>15</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>20</td></tr> <tr><td>冷凍厚揚げ</td><td>10</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>10</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>にがうり</td><td>10</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>菜種油</td><td>1</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>花かつお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>23.4</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>脂質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>17.4</td></tr> </table>	食品名	分量(g)	エネルギー	牛乳	206	519	パン	45	・かやくうどん		冷凍うどん	60	焼きかまぼこ	20	人参	10	青ねぎ	8	油あげ	8	淡口しょうゆ	6	けずり節	2	みりん	0.5	だし昆布	0.7	・ゴーヤチャンプルー		豚肉	15	キャベツ	20	冷凍厚揚げ	10	もやし	10	人参	10	にがうり	10	濃口しょうゆ	1.5	菜種油	1	塩	0.1	こしょう	0.01	花かつお	0.1			たんぱく質			23.4			脂質			17.4	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>分量(g)</th><th>エネルギー</th></tr> <tr><td>牛乳</td><td>206</td><td rowspan="10">588</td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>80</td></tr> <tr><td>・なにわ黒牛のすき焼き煮</td><td></td></tr> <tr><td>牛肉</td><td>40</td></tr> <tr><td>冷凍焼き豆腐</td><td>40</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>30</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>30</td></tr> <tr><td>白ねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td>突きこんにやく</td><td>10</td></tr> <tr><td>春菊</td><td>5</td></tr> <tr><td>しいたけ</td><td>5</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>7</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>菜種油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>・えびなす</td><td></td></tr> <tr><td>水なす</td><td>20</td></tr> <tr><td>えびじゃこ</td><td>4</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>24</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>脂質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>15.5</td></tr> </table>	食品名	分量(g)	エネルギー	牛乳	206	588	ごはん	80	・なにわ黒牛のすき焼き煮		牛肉	40	冷凍焼き豆腐	40	白菜	30	玉ねぎ	30	白ねぎ	20	突きこんにやく	10	春菊	5	しいたけ	5	濃口しょうゆ	7	砂糖	3.4	酒	0.5	菜種油	0.5	・えびなす		水なす	20	えびじゃこ	4	しょうが	0.2	砂糖	0.5	濃口しょうゆ	1.2	けずり節	1			たんぱく質			24			脂質			15.5
食品名	分量(g)	エネルギー																																																																																																																																																																																																																																																																																								
牛乳	206	575																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ごはん	80																																																																																																																																																																																																																																																																																									
・みそ汁																																																																																																																																																																																																																																																																																										
冷凍豆腐	40																																																																																																																																																																																																																																																																																									
大根	15																																																																																																																																																																																																																																																																																									
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																									
青ねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																									
油あげ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																									
干しわかめ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤味噌	7																																																																																																																																																																																																																																																																																									
白味噌	5																																																																																																																																																																																																																																																																																									
けずり節	4																																																																																																																																																																																																																																																																																									
・小松菜とツナのガーリック炒め																																																																																																																																																																																																																																																																																										
小松菜	30																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ツナ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																									
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																									
スイートコーン	5																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																									
濃口しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごま油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.05																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		脂質																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		16.2																																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	分量(g)	エネルギー																																																																																																																																																																																																																																																																																								
牛乳	206	586																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黒糖	5.5																																																																																																																																																																																																																																																																																									
パン	55																																																																																																																																																																																																																																																																																									
・肉団子のスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ミートボール	50																																																																																																																																																																																																																																																																																									
白菜	25																																																																																																																																																																																																																																																																																									
玉ねぎ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																									
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																									
青ねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しいたけ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																									
春雨	3																																																																																																																																																																																																																																																																																									
淡口しょうゆ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																									
鶏ガラスープ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																									
・たこ焼き																																																																																																																																																																																																																																																																																										
たこ焼き	40																																																																																																																																																																																																																																																																																									
菜種油	4																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たこ焼きソース	3																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		22.3																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		脂質																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		20.5																																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	分量(g)	エネルギー																																																																																																																																																																																																																																																																																								
牛乳	206	588																																																																																																																																																																																																																																																																																								
かやくご飯の素	23																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごはん	70																																																																																																																																																																																																																																																																																									
・すまし汁																																																																																																																																																																																																																																																																																										
冷凍豆腐	30																																																																																																																																																																																																																																																																																									
焼きかまぼこ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																									
干しわかめ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																									
大根	10																																																																																																																																																																																																																																																																																									
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																									
小松菜	10																																																																																																																																																																																																																																																																																									
青ねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																									
えのきたけ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																									
淡口しょうゆ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																									
けずり節	3																																																																																																																																																																																																																																																																																									
・里芋コロッケ																																																																																																																																																																																																																																																																																										
里芋コロッケ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																									
菜種油	3																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		22.2																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		脂質																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		17																																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	分量(g)	エネルギー																																																																																																																																																																																																																																																																																								
牛乳	206	519																																																																																																																																																																																																																																																																																								
パン	45																																																																																																																																																																																																																																																																																									
・かやくうどん																																																																																																																																																																																																																																																																																										
冷凍うどん	60																																																																																																																																																																																																																																																																																									
焼きかまぼこ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																									
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																									
青ねぎ	8																																																																																																																																																																																																																																																																																									
油あげ	8																																																																																																																																																																																																																																																																																									
淡口しょうゆ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																									
けずり節	2																																																																																																																																																																																																																																																																																									
みりん	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																									
だし昆布	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																									
・ゴーヤチャンプルー																																																																																																																																																																																																																																																																																										
豚肉	15																																																																																																																																																																																																																																																																																									
キャベツ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																									
冷凍厚揚げ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																									
もやし	10																																																																																																																																																																																																																																																																																									
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にがうり	10																																																																																																																																																																																																																																																																																									
濃口しょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																									
菜種油	1																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																									
花かつお	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		23.4																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		脂質																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		17.4																																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	分量(g)	エネルギー																																																																																																																																																																																																																																																																																								
牛乳	206	588																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ごはん	80																																																																																																																																																																																																																																																																																									
・なにわ黒牛のすき焼き煮																																																																																																																																																																																																																																																																																										
牛肉	40																																																																																																																																																																																																																																																																																									
冷凍焼き豆腐	40																																																																																																																																																																																																																																																																																									
白菜	30																																																																																																																																																																																																																																																																																									
玉ねぎ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																									
白ねぎ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																									
突きこんにやく	10																																																																																																																																																																																																																																																																																									
春菊	5																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しいたけ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																									
濃口しょうゆ	7																																																																																																																																																																																																																																																																																									
砂糖	3.4																																																																																																																																																																																																																																																																																									
酒	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																									
菜種油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																									
・えびなす																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水なす	20																																																																																																																																																																																																																																																																																									
えびじゃこ	4																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しょうが	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																									
砂糖	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																									
濃口しょうゆ	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																									
けずり節	1																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		24																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		脂質																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		15.5																																																																																																																																																																																																																																																																																								

ごんたて名 22日 月 きゅうにゅう ごはん かふうスープ チンジャオロース	ごんたて名 23日 火 きゅうにゅう パン カレースープ フランクフルト	ごんたて名 24日 水 きゅうにゅう なめし ほっほうさい はるまき	ごんたて名 25日 木 きゅうにゅう パン コンソメスープ とりにくのトマトに	ごんたて名 26日 金 きゅうにゅう ちらし寿司(げんりょう) すまし汁 さわらのてりやき																																																																																																																																																																																																																																																																																																
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>分量(g)</th><th>エネルギー</th></tr> <tr><td>牛乳</td><td>206</td><td rowspan="10">596</td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>80</td></tr> <tr><td>・華風スープ</td><td></td></tr> <tr><td>焼き豚</td><td>20</td></tr> <tr><td>冷凍豆腐</td><td>20</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>30</td></tr> <tr><td>太もやし</td><td>10</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td>春雨</td><td>2</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>4.5</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープ</td><td>1</td></tr> <tr><td>・チンジャオロース</td><td></td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>35</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>20</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>たけのこ</td><td>10</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>1</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1</td></tr> <tr><td>菜種油</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>25.4</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>脂質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>16.6</td></tr> </table>	食品名	分量(g)	エネルギー	牛乳	206	596	ごはん	80	・華風スープ		焼き豚	20	冷凍豆腐	20	玉ねぎ	30	太もやし	10	人参	10	青ねぎ	5	春雨	2	淡口しょうゆ	4.5	鶏ガラスープ	1	・チンジャオロース		豚肉	35	ピーマン	20	人参	10	たけのこ	10	しょうが	1	濃口しょうゆ	2.4	砂糖	1	酒	1	菜種油	1			たんぱく質			25.4			脂質			16.6	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>分量(g)</th><th>エネルギー</th></tr> <tr><td>牛乳</td><td>206</td><td rowspan="10">667</td></tr> <tr><td>パン</td><td>55</td></tr> <tr><td>・カレースープ</td><td></td></tr> <tr><td>牛肉</td><td>25</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>30</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>30</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>グリーンピース</td><td>5</td></tr> <tr><td>カレールウ</td><td>13</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>菜種油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>並塩</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープ</td><td>1</td></tr> <tr><td>・フランクフルト</td><td></td></tr> <tr><td>フランクフルト</td><td>40</td></tr> <tr><td>菜種油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>26.6</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>脂質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>33.4</td></tr> </table>	食品名	分量(g)	エネルギー	牛乳	206	667	パン	55	・カレースープ		牛肉	25	玉ねぎ	30	キャベツ	30	人参	10	グリーンピース	5	カレールウ	13	濃口しょうゆ	1	ウスターソース	0.5	菜種油	0.5	並塩	0.02	こしょう	0.01	鶏ガラスープ	1	・フランクフルト		フランクフルト	40	菜種油	0.5			たんぱく質			26.6			脂質			33.4	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>分量(g)</th><th>エネルギー</th></tr> <tr><td>牛乳</td><td>206</td><td rowspan="10">664</td></tr> <tr><td>菜めしの素</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>80</td></tr> <tr><td>・八宝菜</td><td></td></tr> <tr><td>白菜</td><td>40</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>30</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>25</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>20</td></tr> <tr><td>切りいか</td><td>20</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>しいたけ</td><td>5</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>5</td></tr> <tr><td>でん粉</td><td>1</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープ</td><td>1</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>・春巻</td><td></td></tr> <tr><td>春巻</td><td>50</td></tr> <tr><td>菜種油</td><td>4</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>23</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>脂質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>21.5</td></tr> </table>	食品名	分量(g)	エネルギー	牛乳	206	664	菜めしの素	2.8	ごはん	80	・八宝菜		白菜	40	玉ねぎ	30	キャベツ	25	豚肉	20	切りいか	20	人参	10	しいたけ	5	淡口しょうゆ	5	でん粉	1	鶏ガラスープ	1	こしょう	0.02	・春巻		春巻	50	菜種油	4			たんぱく質			23			脂質			21.5	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>分量(g)</th><th>エネルギー</th></tr> <tr><td>牛乳</td><td>206</td><td rowspan="10">547</td></tr> <tr><td>パン</td><td>55</td></tr> <tr><td>コンソメスープ</td><td></td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>30</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>25</td></tr> <tr><td>ウィンナー</td><td>20</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>20</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>コンソメの素</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.25</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープ</td><td>2</td></tr> <tr><td>・鶏肉のトマト煮</td><td></td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>35</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>10</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>5</td></tr> <tr><td>マッシュルーム</td><td>3</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>トマト水煮</td><td>10</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>6</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1</td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>1</td></tr> <tr><td>菜種油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>24.8</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>脂質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>20.7</td></tr> </table>	食品名	分量(g)	エネルギー	牛乳	206	547	パン	55	コンソメスープ		玉ねぎ	30	キャベツ	25	ウィンナー	20	じゃがいも	20	人参	10	パセリ	0.7	コンソメの素	0.5	塩	0.25	こしょう	0.01	鶏ガラスープ	2	・鶏肉のトマト煮		鶏肉	35	玉ねぎ	10	ピーマン	5	マッシュルーム	3	にんにく	0.1	トマト水煮	10	トマトケチャップ	6	ウスターソース	1	赤ワイン	1	菜種油	0.5	塩	0.2	こしょう	0.01			たんぱく質			24.8			脂質			20.7	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>分量(g)</th><th>エネルギー</th></tr> <tr><td>牛乳</td><td>206</td><td rowspan="10">598</td></tr> <tr><td>ちらし寿司の素</td><td>23</td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>70</td></tr> <tr><td>・すまし汁</td><td></td></tr> <tr><td>冷凍豆腐</td><td>30</td></tr> <tr><td>焼きかまぼこ</td><td>15</td></tr> <tr><td>干しわかめ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>大根</td><td>10</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>10</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>5</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>5</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>3</td></tr> <tr><td>・鱈の照り焼き</td><td></td></tr> <tr><td>鱈切身</td><td>60</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.9</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.9</td></tr> <tr><td>菜種油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>30.3</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>脂質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>16.2</td></tr> </table>	食品名	分量(g)	エネルギー	牛乳	206	598	ちらし寿司の素	23	ごはん	70	・すまし汁		冷凍豆腐	30	焼きかまぼこ	15	干しわかめ	0.3	大根	10	人参	10	小松菜	10	青ねぎ	5	えのきたけ	5	淡口しょうゆ	5	けずり節	3	・鱈の照り焼き		鱈切身	60	濃口しょうゆ	3.6	砂糖	1.9	みりん	1.9	菜種油	0.5			たんぱく質			30.3			脂質			16.2
食品名	分量(g)	エネルギー																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
牛乳	206	596																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ごはん	80																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
・華風スープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
焼き豚	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
冷凍豆腐	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
玉ねぎ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
太もやし	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
青ねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
春雨	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
淡口しょうゆ	4.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
鶏ガラスープ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
・チンジャオロース																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
豚肉	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ピーマン	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たけのこ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうが	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
濃口しょうゆ	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
砂糖	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
酒	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
菜種油	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		25.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		脂質																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		16.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
食品名	分量(g)	エネルギー																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
牛乳	206	667																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
パン	55																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
・カレースープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
牛肉	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
玉ねぎ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
キャベツ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
グリーンピース	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
カレールウ	13																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
濃口しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ウスターソース	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
菜種油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
並塩	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
鶏ガラスープ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
・フランクフルト																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
フランクフルト	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
菜種油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		26.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		脂質																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		33.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
食品名	分量(g)	エネルギー																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
牛乳	206	664																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
菜めしの素	2.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ごはん	80																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
・八宝菜																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
白菜	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
玉ねぎ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
キャベツ	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
豚肉	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
切りいか	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しいたけ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
淡口しょうゆ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
でん粉	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
鶏ガラスープ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
・春巻																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
春巻	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
菜種油	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		23																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		脂質																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		21.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
食品名	分量(g)	エネルギー																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
牛乳	206	547																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
パン	55																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
コンソメスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
玉ねぎ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
キャベツ	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ウィンナー	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
じゃがいも	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
パセリ	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
コンソメの素	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.25																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
鶏ガラスープ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
・鶏肉のトマト煮																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
鶏肉	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
玉ねぎ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ピーマン	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
マッシュルーム	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんにく	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
トマト水煮	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
トマトケチャップ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ウスターソース	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤ワイン	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
菜種油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		24.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		脂質																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		20.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
食品名	分量(g)	エネルギー																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
牛乳	206	598																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ちらし寿司の素	23																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ごはん	70																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
・すまし汁																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
冷凍豆腐	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
焼きかまぼこ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
干しわかめ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
大根	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
小松菜	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
青ねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
えのきたけ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
淡口しょうゆ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
けずり節	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
・鱈の照り焼き																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
鱈切身	60																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
濃口しょうゆ	3.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
砂糖	1.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
みりん	1.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
菜種油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		30.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		脂質																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		16.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

ごんたて名 29日 月 きゅうにゅう ごはん さつま汁 きゅうにくとごぼうのなんばんに	ごんたて名 30日 火 きゅうにゅう うすまきパン ポトフ しるみさかなのフライ																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>分量(g)</th><th>エネルギー</th></tr> <tr><td>牛乳</td><td>206</td><td rowspan="10">617</td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>80</td></tr> <tr><td>・さつま汁</td><td></td></tr> <tr><td>さつまいも</td><td>30</td></tr> <tr><td>大根</td><td>15</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>10</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>突きこんにやく</td><td>10</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>7</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>5</td></tr> <tr><td>赤味噌</td><td>7</td></tr> <tr><td>白味噌</td><td>5</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>3</td></tr> <tr><td>・牛肉とごぼうの南蛮煮</td><td></td></tr> <tr><td>牛肉</td><td>30</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>30</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>1</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1</td></tr> <tr><td>菜種油</td><td>1</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>一味唐辛子</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>24.6</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>脂質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>15.6</td></tr> </table>	食品名	分量(g)	エネルギー	牛乳	206	617	ごはん	80	・さつま汁		さつまいも	30	大根	15	もやし	10	人参	10	突きこんにやく	10	青ねぎ	7	油あげ	5	赤味噌	7	白味噌	5	けずり節	3	・牛肉とごぼうの南蛮煮		牛肉	30	ごぼう	30	濃口しょうゆ	3	砂糖	2	けずり節	1	酒	1	菜種油	1	みりん	0.5	一味唐辛子	0.01			たんぱく質			24.6			脂質			15.6	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>分量(g)</th><th>エネルギー</th></tr> <tr><td>牛乳</td><td>206</td><td rowspan="10">610</td></tr> <tr><td>パン</td><td>55</td></tr> <tr><td>・ポトフ</td><td></td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>40</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>30</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>20</td></tr> <tr><td>人参</td><td>15</td></tr> <tr><td>ウィンナー</td><td>15</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープ</td><td>1</td></tr> <tr><td>菜種油</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.25</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>・白身魚のフライ</td><td></td></tr> <tr><td>ホキ切身</td><td>50</td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>10</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>3</td></tr> <tr><td>菜種油</td><td>4</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>27.2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>脂質</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>22.7</td></tr> </table>	食品名	分量(g)	エネルギー	牛乳	206	610	パン	55	・ポトフ		じゃがいも	40	玉ねぎ	30	キャベツ	20	人参	15	ウィンナー	15	パセリ	0.3	濃口しょうゆ	1	鶏ガラスープ	1	菜種油	0.1	塩	0.25	こしょう	0.02	・白身魚のフライ		ホキ切身	50	パン粉	10	小麦粉	3	菜種油	4	塩	0.1	こしょう	0.02			たんぱく質			27.2			脂質			22.7
食品名	分量(g)	エネルギー																																																																																																																							
牛乳	206	617																																																																																																																							
ごはん	80																																																																																																																								
・さつま汁																																																																																																																									
さつまいも	30																																																																																																																								
大根	15																																																																																																																								
もやし	10																																																																																																																								
人参	10																																																																																																																								
突きこんにやく	10																																																																																																																								
青ねぎ	7																																																																																																																								
油あげ	5																																																																																																																								
赤味噌	7																																																																																																																								
白味噌	5																																																																																																																								
けずり節	3																																																																																																																								
・牛肉とごぼうの南蛮煮																																																																																																																									
牛肉	30																																																																																																																								
ごぼう	30																																																																																																																								
濃口しょうゆ	3																																																																																																																								
砂糖	2																																																																																																																								
けずり節	1																																																																																																																								
酒	1																																																																																																																								
菜種油	1																																																																																																																								
みりん	0.5																																																																																																																								
一味唐辛子	0.01																																																																																																																								
		たんぱく質																																																																																																																							
		24.6																																																																																																																							
		脂質																																																																																																																							
		15.6																																																																																																																							
食品名	分量(g)	エネルギー																																																																																																																							
牛乳	206	610																																																																																																																							
パン	55																																																																																																																								
・ポトフ																																																																																																																									
じゃがいも	40																																																																																																																								
玉ねぎ	30																																																																																																																								
キャベツ	20																																																																																																																								
人参	15																																																																																																																								
ウィンナー	15																																																																																																																								
パセリ	0.3																																																																																																																								
濃口しょうゆ	1																																																																																																																								
鶏ガラスープ	1																																																																																																																								
菜種油	0.1																																																																																																																								
塩	0.25																																																																																																																								
こしょう	0.02																																																																																																																								
・白身魚のフライ																																																																																																																									
ホキ切身	50																																																																																																																								
パン粉	10																																																																																																																								
小麦粉	3																																																																																																																								
菜種油	4																																																																																																																								
塩	0.1																																																																																																																								
こしょう	0.02																																																																																																																								
		たんぱく質																																																																																																																							
		27.2																																																																																																																							
		脂質																																																																																																																							
		22.7																																																																																																																							

6月平均栄養摂取量(中学年を100とする)



スプーンマークの日は、お家からスプーンを持って来ましょう。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

