



給食だより

| 日曜日 | 曜日 | 昼食 | 主な材料と体内での働き | | | おやつ(午前) | おやつ(午後) |
|-----|----|--|--|--------------------------|---|--------------------|----------------------------|
| | | | 主に熱や力のもとになるもの | 主にからだをつくるもの | 主にからだの調子を整えるもの | 献立 | 献立 |
| 1 | 金 | 焼豚チャーハン ひじき豆 味噌汁 | 米・押麦・油 油・砂糖 | 焼豚 大豆 みそ | 玉ねぎ・人参・チンゲン菜 ひじき なす・小松菜・しめじ | リッツクラッカー お茶 | きなこ蒸しパン お茶 |
| 2 | 土 | けんちんうどん キャベツとちくわのごま和え フルーツ(黄桃) | うどん・つきこんにやく 砂糖・白ごま | 生揚げ ちくわ | 大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 キャベツ・さやいんげん 黄桃(缶詰) | ハッピーターン お茶 | 皇たべよ お茶 |
| 4 | 月 | アジのごまパン粉焼 野菜サラダ 麦入りごはん スープ | 小麦粉・パン粉・白ごま・油 オリーブ油・砂糖 米・押麦 | あじ | きゅうり・人参・玉ねぎ・ブロッコリー 白菜・かぼちゃ・まいたけ・グリーンアスパラガス | チーズ お茶 | フライドサツマイモあおさ味 牛乳 |
| 5 | 火 | 鶏肉のトマト煮 ツナとチンゲン菜のソテー ごはん スープ | 小麦粉・オリーブ油 米 じゃが芋 | 鶏肉 ツナフレーク | にんにく・玉ねぎ・トマト チンゲン菜・キャベツ・人参 カリフラワー・さやえんどう・エリンギ | 野菜クラッカー お茶 | わかめおにぎり お茶 |
| 6 | 水 | キャベツメンチカツ 切干大根サラダ がんもの煮物 麦入りごはん 味噌汁 | 油 砂糖・調合ごま油 黒こんにやく・砂糖 米・押麦 さつま芋 | キャベツメンチカツ がんもどき | 切干大根・きゅうり・人参 グリーンピース | たまごボーロ お茶 | 白い風船(ミルククリーム) いりこ 牛乳 |
| 7 | 木 | 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ もやしのしらす和え ごはん 花麩のすまし汁 いちごゼリー | 油・砂糖・でん粉 米 花麩 いちごゼリー | 豆腐ハンバーグ しらす | なす・小松菜 白菜・玉ねぎ・赤パプリカ・たけのこ・ニラ もやし・人参 ほうれん草・わかめ・えのきたけ | カルシウムウエハース お茶 | クリームワッフル 牛乳 |
| 8 | 金 | カレーライス ツナとコーンのサラダ りんごゼリー | 米・じゃが芋・油・カレーフレーク 油・砂糖 りんごゼリー | 牛肉 ツナフレーク | 玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり・トマト | ちょぼちょぼクッキー お茶 | 源氏パイ 牛乳 |
| 9 | 土 | 豚肉うどん ちくわと野菜のソテー 厚揚げの煮物 | うどん・砂糖 油 砂糖・でん粉 | 豚肉 ちくわ 生揚げ | 玉ねぎ・人参・ほうれん草 キャベツ・赤パプリカ・グリーンアスパラガス さやいんげん | ハッピーターン お茶 | ベジたべる お茶 |
| 11 | 月 | 五目寿司 鶏肉と根菜の煮物 味噌汁 ももゼリー | 米・砂糖 砂糖 ピーチゼリー | 錦糸卵・かに風味かまぼこ 鶏肉 みそ | 干しいたけ・人参・れんこん・さやえんどう 玉ねぎ・大根・人参・さやいんげん 小松菜・もやし・しめじ | アンパンマンのソフトせん お茶 | まがりせんべい 牛乳 |
| 12 | 火 | フィッシュフライ 野菜サラダ コッペパン スープ 牛乳 | 油 砂糖・オリーブ油 コッペパン じゃが芋 | 白身魚フライ ツナフレーク | キャベツ・赤パプリカ・きゅうり 白菜・えのきたけ・わかめ | ヨーグルト お茶 | お好みねぎ焼き お茶 |
| 13 | 水 | 豚肉のチャプチェ 高野豆腐と筍の煮物 ごはん 味噌汁 | 緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖 米 巻麩 | 豚肉 凍り豆腐 みそ | 玉ねぎ・人参・ピーマン たけのこ・グリーンピース なす・ほうれん草 | たまごボーロ お茶 | ハッピーターン いりこ 牛乳 |
| 14 | 木 | サバの煮付け チンゲン菜とキャベツの梅風味和え 麦入りごはん 味噌汁 | 砂糖 米・押麦 | さば みそ | しょうが チンゲン菜・キャベツ・人参・練り梅 大根・もやし・しめじ・かぼちゃ | リッツクラッカー お茶 | アップルパイ 牛乳 |
| 15 | 金 | 鶏肉の唐揚げ 白菜とブロッコリーのごま和え 麦入りごはん 味噌汁 | 小麦粉・でん粉・油 白ごま 米・押麦 | 鶏肉 みそ | しょうが 白菜・ブロッコリー・人参 小松菜・玉ねぎ・まいたけ | 豆乳ウエハース お茶 | ふかし芋 牛乳 |
| 16 | 土 | きつねうどん きんぴらごぼう フルーツ(バナナ) | うどん 油・砂糖 | 油揚げ | わかめ・青ねぎ・だし昆布 ごぼう・人参・グリーンアスパラガス バナナ | きなこせんべい お茶 | ぼたぼた焼 お茶 |
| 18 | 月 | 塩ラーメン 中華サラダ 揚げ餃子 | ラーメン・油・塩ラーメンスープ 砂糖・調合ごま油 油 | 牛肉 さつま揚げ ギョーザ | 玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ ブロッコリー・コーン | 鉄分ウエハース お茶 | せんべい(雪の宿) 牛乳 |
| 19 | 火 | 牛肉とかぼちゃの煮物 きゅうりのおかか和え ごはん 味噌汁 | 系こんにやく(白滝)・砂糖 米 おつゆ麩 | 牛肉 かつお節 みそ | かぼちゃ・玉ねぎ・グリーンピース きゅうり・人参・えのきたけ チンゲン菜・わかめ | ハッピーターン お茶 | キャロットパンケーキ 牛乳 |
| 20 | 水 | 鶏肉と大根のうどん ひじきとごぼうの煮物 れんこんサラダ フルーツ(バナナ) | うどん 砂糖 油・砂糖 | 鶏肉・さつま揚げ | 大根・人参・小松菜・だし昆布 ひじき・ごぼう・さやえんどう れんこん・赤パプリカ・コーン バナナ | ヨーグルト お茶 | 野菜クラッカー いりこ 牛乳 |
| 21 | 木 | 白身魚のムニエル マカロニのケチャップソテー コーンごはん スープ はちみつレモンゼリー | 小麦粉・油 マカロニ・油 米・油 じゃが芋 はちみつレモンゼリー | ホキ | ピーマン・もやし コーン キャベツ・青ねぎ・しめじ | ちょぼちょぼクッキー お茶 | 今川焼 牛乳 |
| 22 | 金 | 春野菜マーボー しらすとほうれん草の煮浸し 麦入りごはん ワンタンスープ | 油・砂糖・でん粉 砂糖 米・押麦 ワンタン | 豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ しらす | しょうが・にんにく・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・ニラ ほうれん草 白菜・人参 | カルシウムウエハース お茶 | いちごジャムパン 牛乳 |
| 23 | 土 | 焼き鳥丼 切干大根の煮物 味噌汁 | 米・油・砂糖・でん粉・白ごま 油・砂糖 | 鶏肉 油揚げ みそ | しょうが・キャベツ 切干大根・人参・グリーンアスパラガス 玉ねぎ・もやし・しめじ | 野菜クラッカー お茶 | アスパラガスビスケット お茶 |
| 25 | 月 | 白身魚のつけ焼 野菜サラダ 麦入りごはん 味噌汁 | 砂糖・油 油・砂糖 米・押麦 さつま芋 | ホキ 豆腐・みそ | きゅうり・人参・キャベツ・グリーンアスパラガス たけのこ・チンゲン菜 | 鉄分ウエハース お茶 | ミレービスケット 牛乳 |
| 26 | 火 | 豚肉と野菜の二色ごま炒め こんぶ豆 麦入りごはん 味噌汁 | 油・砂糖・白ごま・黒ごま 砂糖 米・押麦 巻麩 | 豚肉 大豆 みそ | 玉ねぎ・人参・チンゲン菜 細切昆布・さやいんげん なす・えのきたけ | チーズ お茶 | かぼちゃ蒸しパン 牛乳 |
| 27 | 水 | サバの旨煮 コーンサラダ 高野豆腐の煮物 麦入りごはん スープ | 砂糖 砂糖・オリーブ油 黒こんにやく・砂糖 米・押麦 | さば 凍り豆腐 | しょうが コーン・きゅうり・キャベツ 人参 かぼちゃ・ほうれん草・もやし | ヨーグルト お茶 | アンパンマンのソフトせん いりこ 牛乳 |
| 28 | 木 | 鶏肉の照焼 ちくわとブロッコリーのソテー ごはん 味噌汁 | 油・砂糖 油 米 じゃが芋 | 鶏肉 ちくわ みそ | ブロッコリー・玉ねぎ・黄パプリカ 白菜・まいたけ | 豆乳ウエハース お茶 | スイートポテト 牛乳 |
| 30 | 土 | ハヤシ丼 大根とわかめのツナ和え ももゼリー | 米・油・ハヤシフレーク ももゼリー | 牛肉 ツナフレーク | 玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース 大根・わかめ | きなこせんべい お茶 | 野菜クラッカー お茶 |