



ニン だ て

光ハル



日曜	こんだて	エネルギー Kcal	タンパク質 g	(赤食品) 血や肉・骨や 歯をつくる	(黄食品) 体温を保ち 体を動かすもと	(緑食品) 体の調子を整える
1 金	牛乳 ハンバーガー コーンポタージュ	637	23.4	牛乳 豚ひ肉、たまご バーコン、生クリーム(とじから)	丸いパン、麦、パン粉、さけ バター、油、じゃが芋、元玉	しょうが、玉ねぎ キャベツ、とうもろこし
4 月	牛乳 菜の花寿司、チョコ 豚汁、いちご	648	24.5	牛乳 凍豆腐、たまご 豚肉、油揚げ、みそ(とじから)	米もち米、麦、さけ、油 こんにやく、じゃが芋、チョコ	にんじん、菜の花、ごぼう 干しいたけ、しょうが、ねぎ、しじみ
5 火	牛乳 はいがごはん、魚青の一枚孔 中華サラダ、じゃが油揚げ、うぐいす	677	27.8	牛乳 魚青切身、油揚げ ちりめんじゃこ	はいが米、麦、さけ マロニー、ごま油	にんじん、もやし 干しいたけ、きゅうり
6 水	牛乳 タンタン表面 タピオカのココナッツミルク	675	24.0	牛乳 豚ひ肉、豆乳 (とじ、とじから)	むし中華麺、さけ、タピオカ おじゆ、練ごま、ごま油	にんじん、ねぎ、もやし、もも ココナッツミルク、パン、缶 玉ねぎ、にんじん、しょうが、みかん缶
7 木	牛乳 ジャンバラヤ じゃが芋入りイタリアンスーフ	664	23.5	牛乳 豚ひ肉、ウィンナー たまご、粉チーズ バーコン、とじ肉(とじ、とじから)	米、麦、じゃが芋、パン粉 バター、油	にんじん、ピーマン、ほうれん草 とうもろこし にんじん、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム
8 金	牛乳 豚肉とごぼうの混ぜごはん 及ねわ団子のみれ汁、お餅	665	25.0	牛乳 豚肉、油揚げ ムロツ、お餅、昆布 いんげん豆、絞豆腐(昆布)	米、もち米、麦、さけ、こんにやく さつまいも でん粉、油、バター、アーモンド	にんじん、ごぼう、ごぼう、しょうが 干しいたけ、枝豆、大根、ねぎ
11 月	牛乳 はいがごはん、 魚青のみそ煮、肉じゃが	646	27.0	牛乳 魚青切身、みそ 豚肉、(昆布、けりおし)	はいが米、麦、さけ、でん粉 こんにやく、じゃが芋、油	にんじん、いんげん しょうが、玉ねぎ
12 火	牛乳 手作りパン、カレーシチュー	673	22.3	牛乳 たまご、豚肉 いんげん豆、生クリーム(とじ)	小麦粉、さけ、じゃが芋 ほうれん、バター、油	にんじん、パセリ にんじん、玉ねぎ
13 水	牛乳 海魚羊中華丼 かぼちやのマフィン	658	22.5	牛乳 いか、えび、生クリーム かまぼこ、うずら卵(とじ)	米、麦、くず粉、さけ、油 小麦粉、バター、ごま油	にんじん、チンゲン菜、かぼちや 玉ねぎ、ほうれん、 にんじん、しょうが、たけのこ、干しいたけ
14 木	牛乳 チキンライス えらんで ABCスーフ、ゼリー	661	19.0	牛乳 とじ肉、バーコン 粉かんづ(とじから)	米、麦、ABCマカロニ バター、油	トマト、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム (りんごジュース) グリーンピース、セロリ、キャベツ(ぶどうジュース)
15 金	牛乳 フレンチトースト、おかし 中華すいとん、目玉焼き	668	24.3	牛乳 たまご、豚肉 豆乳、粉かんづ(とじ)	はいが食パン、さけ、春雨 小麦粉、バター、白玉粉	にんじん、にんじん、しょうが 干しいたけ、ほうれん、ねぎ、もも缶
18 月	牛乳 カレーライス、大根サラダ	673	18.9	牛乳 豚肉、大豆 生クリーム(とじ、とじから)	米、麦、じゃが芋、小麦粉 ほうれん、さけ、油、バター	にんじん、しょうが、にんじん、キャベツ 玉ねぎ、セロリ、りんご、大根、きゅうり
19 火	牛乳 大豆入りわかめしらすごはん 家常豆腐	662	30.6	牛乳 大豆、みそ、豚肉 生揚げ、わかめ、しらす干し	米、麦、さけ、くず粉 でん粉、油	にんじん、しょうが、干しいたけ たけのこ、にんじん、ねぎ、キャベツ
21 木	牛乳 赤飯、とじからあげ のっぺい汁、いかにんじゆ	684	26.8	牛乳 揚げ、とじ肉、いか、 豚肉、油揚げ(昆布、けり)	米、もち米、でん粉、小麦粉 さけ、さけ、いりごま、ピタッ	にんじん、ねぎ しょうが、大根

基準値	660	13.0~ 28.0
3月平均	664	24.3

1日(金)は、6年生が早給食です。
14日(木)はえらんでゼリーです。「りんご」「ぶどう」どちらかえらんでね。
21日(木)は6年生の卒業のお祝いに「赤飯」をたきます。