



	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
		15日(金)	21日(木)	19日(火)	22日(金)	18日(月)
献立	御飯 チンジャオロウス きゅうりとわかめの酢の物 だいこんと油揚げのみそ汁 果物(いよかん)	御飯 サーモンフライ(卵、小麦不使用)・ にんじんとほうれん草のかき揚げ キャベツとハムのサラダ(マヨドレ) 豆腐のすまし汁 イチゴミルクプリン	スパゲッティ・ミートソース 大根のツナ煮 じゃがいもとにんじんのポタージュ 果物(バナナ)	御飯 肉ごぼう キャベツとコーンのソテー 卵とわかめのスープ 果物(いよかん)	御飯 おきめだいのみそ焼き 小松菜のしらす和え 玉ねぎと油揚げのみそ汁 果物(りんご)	パン(イエローロール) 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め もやしのごま和え ウインナーとキャベツのコンソメスープ ヨーグルト
	材料	精白米 ピーマン たけのこ水煮 にんじん 牛肉 もも肉 料理酒 食塩 片栗粉 ごま油 オイスターソース 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 中華味 上白糖 きゅうり ちりめんじゃこ カットわかめ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし だいこん 油揚げ かいわれ いよかん お楽しみ給食「ひなまつり」	精白米 ぎんざけ 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク サラダ油 にんじん ほうれんそう 薄力粉 片栗粉 水 食塩 サラダ油 キャベツ ロースハム 冷凍コーン 日清 マヨドレ かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) 食塩 料理酒 うすくちしょうゆ たまねぎ かいわれ 牛乳 上白糖 イナアガー フルーツソース(ストロベリー) らくらくホイップ いちご 新メニュー「にんじんとほうれん草のかき揚げ」 	スパゲッティ オリーブ油 牛ももミンチ ホールトマト水煮缶 味の素KKコンソメ 料理酒 たまねぎ にんにく 上新粉 有塩バター トマトケチャップ ウスターソース 上白糖 だいこん にんじん ツナ缶 味の素KKコンソメ 本みりん こいくちしょうゆ じゃがいも たまねぎ にんじん 味の素KKコンソメ 水 豆乳(調整豆乳) 牛乳 食塩 こしょう 有塩バター バナナ	精白米 牛肉 もも肉 ごぼう にんじん 水煮だいず ピーマン サラダ油 ざらめ こいくちしょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし サラダ油 キャベツ 冷凍コーン 食塩 こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 水 鶏卵 カットわかめ えのきたけ 豆腐(絹ごし) 食塩 こいくちしょうゆ 片栗粉 いよかん	精白米 おきめだい すりみそ 本みりん 三温糖 にんじん サラダ油 食塩 こまつな ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし たまねぎ 油揚げ かいわれ りんご
	11日(月) 26日(火)	12日(火) 27日(水)	13日(水) 25日(月)	★地元のおやさい使っています! (普賢寺ふれあいの駅より納品) 精白米 すりみそ 小松菜 いちご 		
献立	御飯 豚肉と春雨の炒め物 さつまいもスティック 豆腐とわかめの中華スープ 果物(りんご)	御飯 すずきの塩こうじ焼き 高野豆腐の卵とじ じゃがいもとわかめのみそ汁 普・粗; ミルクスティック、押・ペ・管; ゼリー飲料(もも)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 春雨ときゅうりのサラダ(マヨドレ) かぼちゃと油揚げのみそ汁 普・粗・押; まんまるソフト、ペ・管; ゼリー飲料(りんご)			
	材料	精白米 豚もも はるさめ にんじん ピーマン たまねぎ ごま油 料理酒 こいくちしょうゆ 食塩 さつまいも サラダ油 食塩 たまねぎ カットわかめ 豆腐(絹ごし) 中華味 食塩 料理酒 ごま油 水 りんご 	精白米 すずき 塩こうじ きゅうり こいくちしょうゆ 高野豆腐 ちりめんじゃこ にんじん 鶏卵 サラダ油 かつお・昆布だし 食塩 こいくちしょうゆ 上白糖 料理酒 すりみそ かつお・昆布だし じゃがいも カットわかめ ミルクスティック ゼリー飲料(もも)	精白米 鶏肉もも皮なし ざらめ 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩 しょうが にんじん はるさめ きゅうり ロースハム 日清 マヨドレ すりみそ かつお・昆布だし 油揚げ かぼちゃ こまつな まんまるソフト ゼリー飲料(りんご)		
	★給食レシピ~小松菜のしらす和え~ ○ 材料 ○ 小松菜.....300g ちりめんじゃこ... 20g しょうゆ...大さじ1/2 ○ 作り方 ○ 1. 小松菜の茎は1cm長さに切る。葉は1.5cm角に切る。茎、葉を沸騰した湯でゆでる。ザルにあげ、水けをしぼる。 2. ちりめんじゃこは熱湯に通す。 3. 1、2、としょうゆを和える。					
	★給食アンケートへのご協力ありがとうございました 皆様からの貴重なご意見をもとに、子どもさんたちの食事が充実し、給食や食育の取り組みをより良いものと考えています。アンケート結果は、後日、保護者の皆様にお返しします。 					

*献立、食材は都合により変更になることがあります。
<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	388Kcal	タンパク質	16.1g	脂質	11.6g	カルシウム	101mg	鉄	1.7mg	ビタミンA	189μg
ビタミンB1	0.24mg	ビタミンB2	0.19mg	ビタミンC	28mg	食物繊維	3.1g	食塩相当量	2.2g		