



3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		10日(月)	
19日(水)		21日(金)		18日(火)				20日(木)		26日(水)	
献立	御飯 まんまるしゅうまい コーンソテー 三色ナムル えのきと豆腐のみそ汁 果物 (オレンジ)	御飯 新じゃがコロッケ (パン粉、卵なし) にんじんしりしり きゅうりとわかめの酢の物 豆腐とキャベツのみそ汁 牛乳プリン	あんかけうどん 照り焼きチキン ほうれん草のおかか和え 普・粗・押; カルシウムたまごボーロ、ゼリー飲料 (りんご)	御飯 銀鮭の塩こうじ焼き ほうれん草ソテー 切り干し大根の煮物 えのきとわかめのみそ汁 果物 (バナナ)	牛乳パン マカロニグラタン ほうれん草のしらす和え 大根とにんじんのコンソメスープ 果物 (オレンジ)	御飯 タンドリーチキン にんじんソテー キャベツとツナのフレンチサラダ 新じゃがのポタージュ 果物 (オレンジ)					
	材料	精白米 豚ももミンチ たまねぎ 干しいたけ 片栗粉 食塩 こいくちしょうゆ 上白糖 こしょう 料理酒 しょうが ごま油 片栗粉 冷凍コーン 有塩バター にんじん ほうれんそう 緑豆もやし こいくちしょうゆ ごま油 上白糖 いりごま すりみそ かつお・昆布だし えのきたけ 豆腐 (絹ごし) オレンジ	精白米 じゃがいも サラダ油 たまねぎ 豚ももミンチ 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク サラダ油 トマトケチャップ にんじん ごま油 ツナ缶 糸花鰹 こいくちしょうゆ 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 豆腐 (絹ごし) キャベツ 牛乳 上白糖 イナアガーL パニラエッセンス フルーツソース (ストベリー)	干しうどん 油揚げ えのきたけ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 片栗粉 鶏肉もも皮付き こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 上白糖 ほうれんそう 糸花鰹 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし ゼリー飲料 (りんご)	精白米 ぎんざけ 塩こうじ ほうれんそう サラダ油 食塩 切り干し大根 にんじん 竹輪 (卵不使用) かつお・昆布だし サラダ油 三温糖 本みりん こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし えのきたけ カットわかめ 豆腐 (絹ごし) バナナ	牛乳パン マカロニ (乾) 鶏肉もも皮なし たまねぎ 薄力粉 有塩バター 牛乳 味の素KKコンソメ 食塩 こしょう ピザ用チーズ ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 水 食塩 だいこん にんじん パセリ オレンジ	精白米 鶏肉もも皮付き 食塩 こしょう カレー粉 パプリカ 食塩 無糖ヨーグルト トマトケチャップ にんにく しょうが にんじん サラダ油 食塩 キャベツ きゅうり ツナ缶 かいわれ サラダ油 穀物酢 食塩 こしょう 上白糖 たまねぎ じゃがいも 味の素KKコンソメ 牛乳 (調整豆乳) 食塩 こしょう 有塩バター 水 上新粉 オレンジ				
11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		<p>★歯や骨を強くする栄養素とおすすめ食材★</p> <p>何でもよく食べるが一番ですが、中でもカルシウムとビタミンDを一緒にとるのがおすすめです。ビタミンDは日光に当たること、体内でも合成されるので、お外でしっかり遊ぶことも大切です。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> <p>カルシウム …牛乳 じゃこ</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ビタミンD …サケ きのこと</p> </div> </div> <p>★給食レシピ〜新じゃがコロッケ〜</p> <p>○ 材料(こども6人分) ○</p> <p>新じゃが……300g 豚ミンチ……80g たまねぎ……70g サラダ油……大さじ1 食塩……小さじ1/3 こしょう……少々 片栗粉……大さじ3 牛乳……大さじ3 ケロッグコーンフレーク(砂糖なし)……50g</p> <p>○ 作り方 ○</p> <ol style="list-style-type: none"> じゃがいもは皮をむいて輪切りにして、水にさらす。水けをきり、耐熱皿にのせてラップをして、加熱する。熱いうちにつぶす。玉ねぎは、みじん切りにする。コーンフレークはそのままミキサーにかけて、細かくしておく。 フライパンに油を入れて豚ミンチ、たまねぎの順に炒め、塩、こしょうをする。 じゃがいもと2をよく混ぜ合わせ、12等分して丸める。 片栗粉と牛乳を混ぜる。そこに丸めた3をつけ、細かくしたコーンフレークをまぶす。160~170℃の油で揚げる。 			
17日(月)		25日(火)		28日(金)		24日(月)					
献立	御飯 豚肉のみそ焼き ポテトサラダ (マヨドレ) ふとわかめのすまし汁 普・粗; ミルクスティック、押・ペ・管; ゼリー飲料 (もも)	御飯 あじの蒲焼き きゅうり キャベツと油揚げの煮物 なめこわかめのみそ汁 果物 (オレンジ)	御飯 牛肉と大根の煮物 かりかりチーズ揚げ 中華風コーンスープ 果物 (バナナ)	御飯 さわらのムニエル キャベツのソテー 大豆のひじき煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ジョア (マスカット)							
	材料	精白米 ごま油 にんじん ピーマン 豚もも 本みりん 料理酒 こいくちしょうゆ すりみそ じゃがいも にんじん きゅうり ロースハム 日清 マヨドレ 食塩 かつお・昆布だし おつゆふ たまねぎ 食塩 うすくちしょうゆ カットわかめ かいわれ ミルクスティック ゼリー飲料 (もも)	精白米 あじ 片栗粉 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 きゅうり こいくちしょうゆ キャベツ 油揚げ かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし なめこ カットわかめ 豆腐 (絹ごし) オレンジ	精白米 牛肉 もも肉 だいこん にんじん 生しいたけ しょうが すりみそ 上白糖 本みりん かつお・昆布だし プロセスチーズ しゅうまいの皮 サラダ油 中華味 水 冷凍コーン 鶏卵 たまねぎ 食塩 こいくちしょうゆ 片栗粉 かいわれ バナナ	精白米 さわら 食塩 こしょう 薄力粉 有塩バター キャベツ サラダ油 食塩 芽ひじき 水煮だいず サラダ油 にんじん 油揚げ だし こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 すりみそ かつお・昆布だし じゃがいも たまねぎ ジョア マスカット						

お楽しみ給食
「虫歯予防デー」

今日は「新じゃがコロッケ」と「新じゃがのポタージュ」だよ!

★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 じゃがいも たまねぎ

*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	383Kcal	タンパク質	16.1g	脂質	11.5g	カルシウム	145mg	鉄	2.6mg	ビタミンA	163μg
ビタミンB1	0.24mg	ビタミンB2	0.22mg	ビタミンC	31mg	食物繊維	3g	食塩相当量	2.2g		