

3 (月)	鶏肉のハ丁みそだれかけ 五目汁 ちくわとだいのいのため煮			●鶏肉のハ丁みそだれかけ			うすくちしょうゆ 4		
	ごはん	牛乳	[鶏肉のハ丁みそだれかけ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。③砂糖、みりん、ハ丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつけ、配缶時に鶏肉にかける。[五目汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ（乾）はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。[ちくわとだいのいのため煮]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、だいのいの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。	赤	けいにく	50	赤	だしこんぶ	0.5
4 (火)	いわしフライ みそ汁 牛ひじきそぼろ			●いわしフライ			赤 だしこんぶ 0.5		
	ごはん	牛乳	[いわしフライ]①いわしフライは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。（油の温度は170℃）[みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいのいん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[牛ひじきそぼろ]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛ひじき肉をいためる。更にひじきを加えていためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤	いわしフライ	50	赤	けずりぶし	2
5 (水)	えびのチリソースいため 中華がゆ デコボン			●えびのチリソースいため			●中華がゆ		
	加工パン	牛乳	[えびのチリソースいため]①えびはゆで、料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎ、トウバンジャンを香りよくいため、たまねぎ、えびの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけし、最後に水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[中華がゆ]①しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもとし汁も使用）をわかし、米、にんじん、だいのいん、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、肉だんご、チンゲンサイを加えて煮、塩、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にごま油を加えて煮る。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。	赤	えび	35	赤	にくだんご	25
6 (木)	豚肉と野菜のいためもの 五目汁 よもぎだんご きな粉（袋・よもぎだんご）			●豚肉と野菜のいためもの			緑 えのきたけ 10		
	ごはん	牛乳	[豚肉と野菜のいためもの]①豚肉はしょうが汁で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめ、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。[五目汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいのいん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[よもぎだんご]①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。②よもぎだんごはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で煮す。③①の中によもぎだんごを入れてからめる。[きな粉（袋・よもぎだんご）]①きな粉は1人1袋ずつ添える。	赤	ぶたにく	30	緑	しょうが	0.5
7 (金)	エネルギー 539kcal たんぱく質 27.2g 脂質 13.2g 糖質 75.4g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
8 (土)	エネルギー 656kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.2g 糖質 84.2g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
9 (日)	エネルギー 588kcal たんぱく質 28.1g 脂質 15.2g 糖質 80.4g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
10 (月)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
11 (火)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
12 (水)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
13 (木)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
14 (金)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
15 (土)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
16 (日)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
17 (月)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
18 (火)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
19 (水)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
20 (木)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
21 (金)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
22 (土)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
23 (日)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
24 (月)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
25 (火)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
26 (水)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
27 (木)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
28 (金)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
29 (土)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
30 (日)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
31 (月)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
32 (火)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
33 (水)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
34 (木)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
35 (金)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
36 (土)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
37 (日)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
38 (月)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
39 (火)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
40 (水)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
41 (木)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
42 (金)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
43 (土)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
44 (日)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
45 (月)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
46 (火)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
47 (水)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
48 (木)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
49 (金)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
50 (土)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
51 (日)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
52 (月)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
53 (火)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
54 (水)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
55 (木)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
56 (金)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん	牛乳		赤	しお	0.4	赤	みず	15
57 (土)	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			赤 しお 0.4			赤 けずりぶし 0.23		
	ごはん								

13 (木)	さごしのおろししょうゆかけ さといもと野菜の含め煮 なのはなのおひたし かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)	●さごしのおろししょうゆかけ	しお	0.1
	[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。[さといもと野菜の含め煮]①つなこんにゃくはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけてし煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[なのはなのおひたし]①はくさい、なのはなは各々ゆでる。②だしこんぶ、けずしぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆで味つけし、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。	赤 さごし 50 りょうりしゅ 1.5 緑 だいこんおろし(れいとう) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 2	赤 だしこんぶ 0.16 赤 けずりぶし 0.6 みず 40	
ごはん 牛乳		●さといもと野菜の含め煮	●なのはなのおひたし	
	エネルギー 564kcal たんぱく質 28.0g 脂質 13.9g 糖質 77.8g	赤 けいにく 10 黄 さといも(れいとう) 30 つなこんにゃく 15 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 しめじ 10 黄 さとう 1 みりん 1	緑 はくさい 20 緑 なのはな 15 黄 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 1.5 赤 だしこんぶ 0.01 赤 けずりぶし 0.03 みず 2 ●かつおぶし(袋・なのはなのおひたし) 赤 かつおぶし(ふくろ) 1	
14 (金)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 ツナとキャベツのバジルソテー	●チキンレバーカツ	こしょう	0.01
	[チキンレバーカツ]①チキンレバーカツは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [ケチャップ煮]①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、チキンブイオンで味つけして煮、最後にさんどまめを加えて煮る。[ツナとキャベツのバジルソテー]①ツナは十分に油をきる。②オリーブ油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、バジルで味つけする。	赤 チキンレバーカツ 50 黄 なたねあぶら 8 ●ケチャップ煮 赤 ぶたにく 15 ワイン(しろ) 0.5 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.3 トマトピューレ 2 黄 さとう 0.5 しお 0.3	ローレル 0.03 ケチャップ 8 チキンブイオン 0.6 みず 50 ●ツナとキャベツのバジルソテー 赤 ツナかんづめ 5 緑 キャベツ 25 黄 オリーブゆ 0.3 しお 0.05 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.3 バジル 0.02	
コッペパン 牛乳				
バター				
	エネルギー 704kcal たんぱく質 28.2g 脂質 31.6g 糖質 69.6g			
17 (月)	まぐろの甘辛焼き 豚汁 くきわかめのつくだ煮	●まぐろの甘辛焼き	緑 みつば 3 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130	
	[まぐろの甘辛焼き]①まぐろは砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①のまぐろに白ねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。[豚汁]①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[くきわかめのつくだ煮]①くきわかめはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、くきわかめを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、十分煮つめる。	赤 まぐろ 35 緑 しろねぎ 10 黄 さとう 0.5 りょうりしゅ 1.1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.4 黄 めんじつゆ 1	●くきわかめのつくだ煮 赤 くきわかめ(れいとう) 10 黄 さとう 0.5 みりん 2 こいくちしょうゆ 1.5 赤 だしこんぶ 0.04 赤 けずりぶし 0.15 みず 10	
ごはん 牛乳		●豚汁		
	エネルギー 559kcal たんぱく質 27.6g 脂質 12.6g 糖質 78.5g	赤 ぶたにく 20 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 25 緑 だいこん 20 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 10		
19 (水)	さけのクリームスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ おさつチップス	●さけのクリームスパゲッティ	黄 めんじつゆ 1.2 赤 ぎゅうにゅう 20 黄 クリーム 7 みず 40 ※しお 1	
	[さけのクリームスパゲッティ]①さけは流水解凍する。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるう。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分にいためてルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのぼす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます)④煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、チキンブイオンで味つけし、最後にむきえだまめ、牛乳、クリーム、スパゲッティを加えて煮る。[キャベツときゅうりのサラダ]①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[おさつチップス]①おさつチップスは1人1袋ずつである。	赤 ベにざけ(フレーク) 20 赤 ベーコン 5 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 緑 マッシュルーム(みず) 10 黄 めんじつゆ 0.5 しお 1 こしょう 0.02 チキンブイオン 0.4 黄 こむぎこ(はくりきこ) 1.5	●キャベツときゅうりのサラダ 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインビネガー 0.8 黄 めんじつゆ 0.3 ●おさつチップス 黄 おさつチップス(ふくろ) 5	
ミニコッペパン 牛乳				
	エネルギー 553kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.0g 糖質 57.7g			

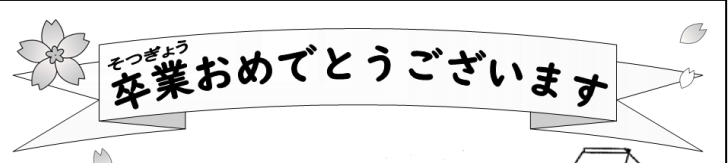
21 (金)	豚肉のしょうが焼き みそ汁 高野豆腐の煮もの	●豚肉のしょうが焼き	赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●高野豆腐の煮もの 赤 こうやどうふ 5 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 黄 さとう 1.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2 赤 だしこんぶ 0.18 赤 けずりぶし 0.67 みず 45
ごはん 牛乳	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[高野豆腐の煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、高野豆腐を加えて煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 ぶたにく 40 緑 たまねぎ 25 緑 しょうが 1 黄 さとう 0.6 みりん 0.7 こいくちしょうゆ 2.4 黄 めんじつゆ 0.5 ●みそ汁 緑 はくさい 30 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 えのきだけ 10 赤 あかみそ 10	
	エネルギー 563kcal たんぱく質 26.0g 脂質 15.8g 糖質 76.2g		

黄：主にエネルギーのもとになる食品（穀類、いも、油脂、砂糖、種実類）
赤：主に体をつくるもとになる食品（乳、肉、たまご、さかな、まめ、かいふく類）
緑：主に体の調子を整えるもとになる食品（野菜、果物、きのこ類）

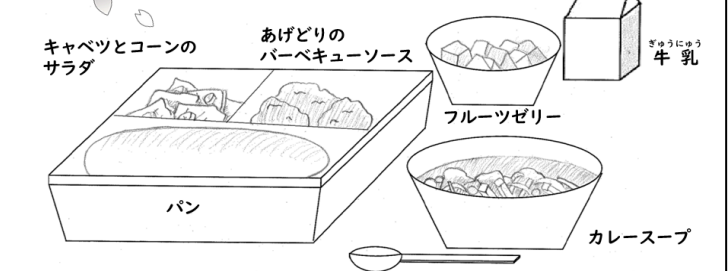
- 【パンの種類】
- ・コッペパン（ジャムやバター等がつきます）
 - ・ミニコッペパン
 - ・加エパン（黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン）

給食実施日やひと月の実施回数は各学校、学年によって異なります。
献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

3月7日 (金)



そつぎょう
卒業おめでとうございます



キャベツとコーンのサラダ あげどりのバーベキューソース フルーツゼリー パン カレースープ

卒業祝い献立には、6年生の卒業をお祝いする気持ちがこめられています。

3月6日 (木)



よもぎだんご

給食のよもぎだんごは、うるち米、もち米、よもぎから作られています。

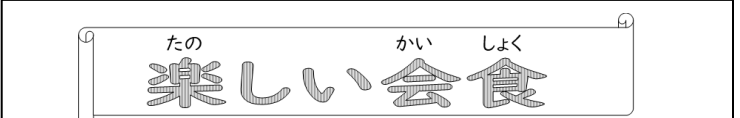
よもぎは、山や野原で自然に生えている春の野草です。やわらかな新芽をすりつぶして、だんごに入れます。

※うるち米とは、普段ごはんとして食べている米のことです。

きな粉をかけて食べます。

「よもぎだんご」は、しっかりよくかんで食べましょう。

3月11日 (火)



たの
楽しい会食

会食とは、人が集まっていっしょに食事することです。

みんなで楽しく給食を食べるために食事のマナーに気を付けましょう。

このようなことに気を付けましょう



食事
にふさわしい
会話を
する。



食べている
時に
立ち歩
かない。



口に食
べ物を入
れたま
ま、話さ
ない。