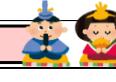


わかきしょうがっこう きゅうしよくこんだてよていひょう  
**若木小学校 給食献立予定表(3/2~13まで)**

日 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
2	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			610
	とんかつ	とんかつ					油		24.0
	チンゲン菜のごま和え	ちくわ		にんじん チンゲン菜	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	20.4
月	厚揚げとしめじのみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ しめじ				1.8
3	ちらし寿司 / 牛乳	とりにく きんしたまご 鶏肉 錦糸卵	/牛乳	にんじん きぬさや	れんこん しいたけ	ごはん 砂糖	油	しょうゆ 酢 酒	567
	大根と菜の花のそぼろ煮	ぶたにく 豚ひき肉		菜の花 にんじん	大根 しょうが	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん	21.0
	わかめのすまし汁	かまぼこ	わかめ	小松菜	玉ねぎ もやし	こんにやく		酒 塩 しょうゆ	13.8
火	ひなあられ	かつお節(だし)	昆布(だし)	今日は「ひなまつり」です 		ひなあられ			2.8
4	ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン		ソース 酒 中華だし	667
	焼きそば	ぶたにく 豚肉		にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ キャベツ もやし	めん 麺	油	塩 こしょう しょうゆ	26.4
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう	24.8
水	いちご				いちご				2.6
5	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			598
	さばの香味だれ	さば		ねぎ	しょうが	かたくり粉 砂糖	ごま油	塩 酒 酢 しょうゆ	25.9
	ひじきと大豆の炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	19.4
木	豚肉と野菜の五目汁	ぶたにく やさい 豚肉 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ほうれん草	たまご 玉ねぎ 白菜 しめじ		油	塩 酒 しょうゆ	2.2
6	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			667
	豆腐ナゲット	とりにく 鶏ひき肉 豆腐			にんにく しょうが	かたくり粉	マヨネーズ 油	塩 こしょう	27.9
	れんこんのピリ辛みそ炒め	ぶたにく 豚肉 みそ		にんじん なら	れんこん キャベツ 玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	油	塩 酒 酢 しょうゆ オイスター	24.8
金	ふわたまレタススープ	たまご 卵		にんじん ねぎ	レタス 玉ねぎ もやし	パン粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.3
9	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 酒 みりん	594
	豚肉のしょうが炒め	ぶたにく 豚肉		パプリカ チンゲン菜	たまご 玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	油	こしょう しょうゆ	26.1
	かりかりきゅうりのポン酢和え	ちくわ かつお節	わかめ	にんじん	きゅうり 大根	砂糖		しょうゆ 酢	17.0
月	白菜のみそ汁	あつあ 厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ 白菜 えのき				2.3
10	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			589
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							23.3
	小松菜とたまごの炒め物	たまご 卵		こまつな 小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ		ごま油 マヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ	20.2
火	けんちん汁	油揚げ 豆腐 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	だいこん 大根 ごぼう	こんにやく 里芋	ごま油	酒 塩 しょうゆ	1.9
11	ごはん / 牛乳		/牛乳		しょうが にんにく	ごはん		オイスター 中華だし	603
	チンジャオロースー	ぎゅうにく 牛肉		ピーマン にんじん	たまご 玉ねぎ もやし	かたくり粉	油	酒 しょうゆ	19.2
	れんこんチップス				れんこん	じゃがいも	油	塩	19.3
水	春雨そぼろスープ	とりにく 鶏ひき肉		チンゲン菜 にんじん	たまご 玉ねぎ しいたけ キャベツ	春雨 かたくり粉	油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	1.8
12	麦ごはん / 牛乳		/牛乳		たまご 玉ねぎ しめじ	むぎ 麦ごはん		カレールー ケチャップ	755
	ポークカレー	ぶたにく 豚肉	なま 生クリーム	にんじん	にんじん しょうが	じゃがいも 黒砂糖	バター	ソース ピューレ チャツネ	19.9
	ほうれん草のイタリアンサラダ	ベーコン		パプリカ にんじん	だいこん 大根 レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	28.1
木	お祝いデザート			ほうれん草		ミニケーキ			2.9
13	 <b>卒業式</b> 								

