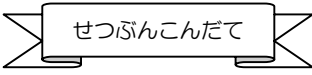




日	曜	主 食	牛乳	お か す	ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品 (黄)	からだの調子を ととの 整える食品 (緑)	I補料 - kcal	外バク質 g
3	月	ごはん	牛乳	いわしのみぞれに せつぶんきんぴら とんじる 	牛乳 いわし ちくわ だいす とうふ あぶらあげ ぶたにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく だいこん ねぎ	615	26.4
4	火	わかめごはん	牛乳	やさいのきつねに このはかまほこのみりんやき② ほうれんそうのごまあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん こんにゃく いんげん ほうれんそう きゃべつ	646	28.4
5	水	はちみつパン	牛乳	とりにくのこうそうやき さつまいもサラダ コンソメスープ	牛乳 とりにく ベーコン	パン オリーブオイル さつまいも マヨネーズ さとう ごま	こまつな とうもろこし にんじん たまねぎ きゃべつ ほうれんそう	646	28.0
6	木	ごはん	牛乳	ピピンパのぐ えびしゅうまい② ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく えび とりにく	ごはん ごまあぶら さとう ワンタン	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう はくさいキムチ だいすもやし りょくとうもやし ねぎ	630	24.0
7	金	じごなうどん	牛乳	けんちんうどんのしる いかのてんぷら しおこんぶあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ いか しおこんぶ	うどん あぶら じゃがいも	だいこん ねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく きゃべつ こまつな	649	25.1
10	月	ごはん	牛乳	チキンカレー コールスローサラダ プロセスチーズ	牛乳 とりにく チーズ	ごはん あぶら カレールウ じゃがいも コーンクリームドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし	642	23.5
12	水	子どもパン	牛乳	わふうハンバーグ ブロッコリーサラダ さいのくにしチュー 	牛乳 とりにく ハンバーグ (ぶたにく)	パン あぶら かたくりこ イタリアンドレッシング さつまいも シチュールウ さとう	たまねぎ しょうが にんにく えのき にんじん ブロッコリー きゃべつ とうもろこし しめじ こまつな	658	28.3
13	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 はるさめサラダ さいのくにねぎしおまんじゅう②	牛乳 ぶたにく とうふ ねぎしおまんじゅう (ぶたにく)	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ きゃべつ りょくとうもやし	663	26.8
14	金	マーブルしょくパン	牛乳	ハートのミートコロッケ 3しょくサラダ ミネストローネ チョコプリン 	牛乳 コロッケ (ぶたにく) ベーコン	パン あぶら マカロニ たまねぎドレッシング さとう チョコプリン じゃがいも	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんにく にんじん たまねぎ きゃべつ	698	20.4
17	月	ごはん	牛乳	にくじゃが さいのくになっとう こまつなサラダ	牛乳 ぶたにく なっとう ツナ	ごはん あぶら じゃがいも さとう わふうドレッシング	にんじん たまねぎ しらたき いんげん こまつな きゃべつ とうもろこし	654	27.6
18	火	ごはん	牛乳	とりにくのごまだれソースかけ ほうれんそうのナムル ちゅうかコンソメスープ	牛乳 とりにく わかめ たまご	ごはん あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう りょくとうもやし とうもろこし たまねぎ	651	26.1
19	水	コッペパン	牛乳	スパゲティナポリタン ウィナーのたまごまき キャベツサラダ	牛乳 ぶたにく ウィナー たまご	パン スパゲッティ イタリアンドレッシング あぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン きゃべつ	671	26.2
20	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス ごぼうサラダ いよかんゼリー	牛乳 ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも ハヤシフレーク ごま ごまドレッシング いよかんゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり れんこん	646	19.6
21	金	ちゅうかめん	牛乳	カントンメンのスープ あげぎょうざ② パンパンジーサラダ	牛乳 ぶたにく ささみ イカ ぎょうざ (ぶたにく)	ちゅうかめん あぶら パンパンジードレッシング かたくりこ ごまあぶら	しょうが はくさい にんじん りょくとうもやし ねぎ こまつな きゃべつ	617	27.5
25	火	ごはん (ミルククイーン)	牛乳	ユーリンチー だいこんサラダ たんたんふうスープ	牛乳 とりにく ぶたにく	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ちゅうかドレッシング はるさめ	ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり にんじん はくさい りょくとうもやし	646	27.4
26	水	バターロール	牛乳	しろみさかなのこうそうフライ ツナのポテトサラダ ABCスープ	牛乳 しろみさかな ツナ ベーコン	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ マカロニ	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ	638	23.1
27	木	ごはん	コーヒー牛乳	たらのかばやき ゆでやさいサラダ ふゆやさいのみそしる	牛乳 たら あぶらあげ ささみ	ごはん あぶら さとう かたくり粉 じゃがいも たまねぎドレッシング	しょうが きゃべつ にんじん ほうれんそう はくさい たまねぎ だいこん	585	22.7
28	金	ぶどうパン	牛乳	たこナゲット② グリーンサラダ コーンチャウダー	牛乳 タコ ベーコン	パン あぶら さとう はくりきこ バター じゃがいも	きゃべつ ブロッコリー えだまめ たまねぎ にんじん とうもろこし	683	24.9

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。

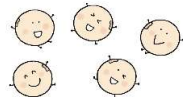
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

☆25日にていきょうするおこめは、ちちぶしよしだちくのうかが「ゆうきのうほう」でさいばいしたものです。

「ぜんこくしょくじゅさい」までのこり100にち

## 大豆は畑の肉

大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。



2がつ14にちで、「ぜんこくしょくじゅさい」までのこり100にちとなりました。

「ぜんこくしょくじゅさい」とは5がつ25にちちちぶミュージックパークでかいさいされる、

てんのうこうごうりょうへいかをおむかえしてきをうえたり、しんりんのたいせつさをまなぶとてもおおきなぎょうじです。

12にちには、さいたまけんでんとうてきなやさいのきのこやネギ、こまつなをとりいれたきゅうしょくになっています。

のこり100にち、このきかいにしんりんについてかんがえましょう。

