

月	火	水	木	金																																																																																																	
成長期は、命を保ったり活動したりするだけでなく、成長するためのエネルギーや栄養が必要です。栄養素は、おもにエネルギーになる炭水化物や脂質、おもに体をつくるたんぱく質や無機質、おもに体の調子をととのえるビタミンや無機質があります。	<p>成長期に欠かせない体をつくる栄養素</p> <h3>たんぱく質</h3> <p>たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。</p> <p>たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりと</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>鶏肉の唐揚げ</b> (温) 黄</p> <p>鶏肉 赤 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>キャベツと焼き豚のソテー</b> (温) 黄</p> <p>焼き豚 赤 キャベツ 黄 <b>玉ねぎ</b> 緑 にんじん 緑 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ミネストローネ</b> (食缶) 黄</p> <p>ウイナー(チキン) 赤 じゃがいも 黄 かぼちゃ 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 にんじん 緑 白菜 黄 アルファベットマカロニ 黄 トマトジュース 黄 塩 黄 コンソメ 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ふりかけ</b> 黄</p> <p>昆布と抹茶のふりかけ 緑 (クラスごと袋に入れてあります)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>976</td><td>34.9</td><td>38.1</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	976	34.9	38.1	3.5	<p>ジュア(マスカット) 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>豆腐ハンバーグおろしソースかけ</b> (温) 黄</p> <p>豆腐ハンバーグ(Y) 赤 なたね油 黄 大根 緑 しょうゆ 黄 みりん 黄 さとう 黄 酒 黄 酢 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>かぼちゃの天ぷら</b> (温) 黄</p> <p>かぼちゃ 緑 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>キャベツと油揚げのみそ汁</b> (食缶) 黄</p> <p><b>玉ねぎ</b> 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 キャベツ 黄 だし昆布 黄 削り節 黄 みそ 赤</p> <p><b>かしわもち</b> 黄</p> <p>柏もち 黄</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>783</td><td>23.7</td><td>12.4</td><td>3.2</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	783	23.7	12.4	3.2	<p>憲法記念日</p> <p>~朝ごはんを食べよう~</p> <p><b>朝から脳を元気にするには</b></p> <p>わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食めきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。</p> <p>また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかりと食べるのが大切です。</p>																																																																																	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																		
976	34.9	38.1	3.5																																																																																																		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																		
783	23.7	12.4	3.2																																																																																																		
<p>1日にどのくらい必要?</p> <h3>たんぱく質</h3> <p>たんぱく質は、おもに体をつくるものになりますが、エネルギーにもなります。成長期に大切な栄養素なので、1日にとりたいたたんぱく質の量は、成長と共に増加します。</p> <table border="1"> <tr><th colspan="3">1日のたんぱく質の推奨量</th></tr> <tr><th></th><th>男性</th><th>女性</th></tr> <tr><td>3~5歳</td><td>25g</td><td>25g</td></tr> <tr><td>6~7歳</td><td>30g</td><td>30g</td></tr> <tr><td>8~9歳</td><td>40g</td><td>40g</td></tr> <tr><td>10~11歳</td><td>45g</td><td>50g</td></tr> <tr><td>12~14歳</td><td>60g</td><td>55g</td></tr> <tr><td>15~17歳</td><td>65g</td><td>55g</td></tr> </table> <p>出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」</p> <p>世界 めり</p> <p>5月はブラジルの料理を紹介します! 5/9(木)「プッシュェーロ」 ★「プッシュェーロ」とは、「深い鍋」という意味で、ブラジル南部でよく食べられる家庭料理です。スペインからアルゼンチンを経てブラジルに伝わった料理で、肉や野菜がたっぷり入っています。ラテン式の「ごった煮」ともいわれる料理です。</p>	1日のたんぱく質の推奨量				男性	女性	3~5歳	25g	25g	6~7歳	30g	30g	8~9歳	40g	40g	10~11歳	45g	50g	12~14歳	60g	55g	15~17歳	65g	55g	<p>6</p> <p>振替休日</p> <p>5月旬の食材</p> <p>新キャベツ たけのこ 新玉ねぎ 新じゃがいも</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>791</td><td>24.8</td><td>22.2</td><td>3.0</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	791	24.8	22.2	3.0	<p>7</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>ビーフコロッケ</b> (温) 黄</p> <p>ビーフコロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄</p> <p><b>にんじんシラシラ</b> (温) 黄</p> <p>にんじん 緑 とうもろこし 赤 ツナ 赤 しょうゆ 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>豆腐とわかめのみそ汁</b> (食缶) 黄</p> <p>豆腐 赤 <b>玉ねぎ</b> 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 黄 削り節 黄 みそ 赤</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>791</td><td>24.8</td><td>22.2</td><td>3.0</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	791	24.8	22.2	3.0	<p>8(Cグループ対応)</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>カレーライス</b> (食缶) 黄</p> <p>豚肉 赤 にんにく 黄 土生姜 黄 カレー粉 黄 にんじん 黄 <b>玉ねぎ</b> 緑 じゃがいも 黄 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">(基本献立)</th><th colspan="2">(Cグループ)</th></tr> <tr><td>ごぼうサラダ(ごまあり)(冷)</td><td>緑</td><td>ごぼうサラダ(ごまなし)(冷)</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>緑</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ゆで塩</td><td>黄</td><td>ゆで塩</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>黄</td><td>しょうゆ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>香りゴマドレッシング(小袋)</td><td>黄</td><td>エックケア(小袋)</td><td>黄</td></tr> </table> <p><b>みかん缶&amp;みかんゼリー</b> (冷) 黄</p> <p>みかん缶 黄 ダイゼリー(みかん) 黄</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>824</td><td>22.1</td><td>22.0</td><td>2.9</td></tr> </table>	(基本献立)		(Cグループ)		ごぼうサラダ(ごまあり)(冷)	緑	ごぼうサラダ(ごまなし)(冷)	緑	ごぼう	緑	ごぼう	緑	きゅうり	緑	きゅうり	緑	にんじん	緑	にんじん	緑	ゆで塩	黄	ゆで塩	黄	しょうゆ	黄	しょうゆ	黄	香りゴマドレッシング(小袋)	黄	エックケア(小袋)	黄	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	824	22.1	22.0	2.9	<p>9</p> <p>コーヒーストック 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <p><b>白身魚フライ</b> (温) 黄</p> <p>白身魚フライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 (ノンエッグタルタルはクラスごと袋に入れてあります)</p> <p><b>ミートスパゲティ</b> (温) 黄</p> <p>スパゲティ 黄 牛ひき肉 赤 豚ひき肉 赤 <b>玉ねぎ</b> 緑 にんじん 黄 グリンピース 黄 トマトケチャップ 黄 濃厚ソース 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>プッシュェーロ</b> (食缶) 黄</p> <p>鶏肉 赤 ウイナー(チキン) 黄 じゃがいも 黄 にんじん 黄 トマト缶 黄 <b>玉ねぎ</b> 緑 ピーマン 黄 キャベツ 黄 ひよこ豆 黄 にんにく 黄 コンソメ 黄 野菜パイオン 黄 ローレルパウダー 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>712</td><td>27.2</td><td>21.7</td><td>3.7</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	712	27.2	21.7	3.7	<p>10</p> <p>牛乳 赤</p> <p><b>わかめご飯</b> 黄</p> <p>米 黄 わかめごはんのもと 黄</p> <p><b>きざみうどん(麺)</b> (温) 黄</p> <p>うどん 黄</p> <p><b>チキンナゲット</b> (温) 黄</p> <p>チキンナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p><b>きざみうどん(汁・具)</b> (食缶) 黄</p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 にんじん 黄 油揚げ 赤 しめじ 黄 青ねぎ 黄 削り節 黄 だし昆布 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 昆布だし 黄</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>825</td><td>31.4</td><td>19.3</td><td>3.9</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	825	31.4	19.3	3.9
1日のたんぱく質の推奨量																																																																																																					
	男性	女性																																																																																																			
3~5歳	25g	25g																																																																																																			
6~7歳	30g	30g																																																																																																			
8~9歳	40g	40g																																																																																																			
10~11歳	45g	50g																																																																																																			
12~14歳	60g	55g																																																																																																			
15~17歳	65g	55g																																																																																																			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																		
791	24.8	22.2	3.0																																																																																																		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																		
791	24.8	22.2	3.0																																																																																																		
(基本献立)		(Cグループ)																																																																																																			
ごぼうサラダ(ごまあり)(冷)	緑	ごぼうサラダ(ごまなし)(冷)	緑																																																																																																		
ごぼう	緑	ごぼう	緑																																																																																																		
きゅうり	緑	きゅうり	緑																																																																																																		
にんじん	緑	にんじん	緑																																																																																																		
ゆで塩	黄	ゆで塩	黄																																																																																																		
しょうゆ	黄	しょうゆ	黄																																																																																																		
香りゴマドレッシング(小袋)	黄	エックケア(小袋)	黄																																																																																																		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																		
824	22.1	22.0	2.9																																																																																																		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																		
712	27.2	21.7	3.7																																																																																																		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																		
825	31.4	19.3	3.9																																																																																																		

5月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質 (エネルギーの13%~20%)	脂質 (エネルギーの20%~30%)	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量)μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市平均摂取量	810	28	23	3.0	309	4.8	217	0.73	0.50	29	4.4
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

地産地消  
とは?



地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいと言われています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

玉ねぎ  
小松菜

(問合せ先)  
泉南市教育委員会 学校給食センター  
☎ 072-484-1389



月 13	火 14	水 15(Aグループ対応)	木 16	金 17
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>さばの香味ソース (温)</b></p> <p>さば(E) 赤 酒 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 青ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p><b>野菜炒め (温)</b></p> <p>ウインナー(チキン) 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 黄 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>豚汁 (食缶)</b></p> <p>豚肉 赤 なたね油 黄 里芋 黄 ごぼう 黄 <b>玉ねぎ</b> 緑 だいこん 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 888    たんぱく質 (g) 31.5    脂質 (g) 32.0    塩分 (g) 2.8</p>	<p>白ぶどう&amp;ほうれん草 緑</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>ユーリンチー (温)</b></p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 にんにく 緑 土生姜 緑 白ねぎ 緑 青ねぎ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酢 黄 オイスターソース 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>粉ふきいも (温)</b></p> <p>じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>ゆで小松菜 (温)</b></p> <p><b>小松菜</b> 緑 ゆで塩 黄</p> <p><b>わかめスープ (食缶)</b></p> <p>ハム 赤 チンゲン菜 赤 わかめ 赤 春雨 黄 にんじん 緑 えのき 緑 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 鶏ガラスープ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 762    たんぱく質 (g) 24.2    脂質 (g) 20.0    塩分 (g) 2.0</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>肉じゃが (食缶)</b></p> <p>牛肉 赤 酒 赤 じゃがいも 黄 <b>玉ねぎ</b> 緑 にんじん 緑 こんにゃく 緑 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 削り節 黄</p> <p><b>(基本献立)</b></p> <p><b>だし巻き卵 (温)</b></p> <p>だし巻き卵 赤</p> <p><b>(Aグループ)</b></p> <p><b>蒸しコーンしゅうまい (温)</b></p> <p>コーンしゅうまい 緑</p> <p><b>きゅうりの甘酢 (冷)</b></p> <p>きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 775    たんぱく質 (g) 26.1    脂質 (g) 17.5    塩分 (g) 2.4</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>麻婆豆腐 (食缶)</b></p> <p>豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 たけのこ 緑 干しいたけ 緑 青ねぎ 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 赤だしみそ 赤 豆板醤 赤 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>白菜とツナの和え物 (冷)</b></p> <p>ツナ 赤 白菜 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> <p><b>パイナップル (冷)</b></p> <p>パイナップル 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 780    たんぱく質 (g) 29.3    脂質 (g) 20.5    塩分 (g) 2.4</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>豚肉の生姜じょうゆ焼き (温)</b></p> <p>豚肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 土生姜 緑 片栗粉 黄</p> <p><b>ゆでキャベツ (温)</b></p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩 黄</p> <p><b>フライドポテト (温)</b></p> <p>じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄</p> <p><b>切干大根のサラダ (冷)</b></p> <p>切干大根 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 ハム 赤 かつおだし 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p><b>カットゼリー (冷)</b></p> <p>カットゼリー(はちみつレモン) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 888    たんぱく質 (g) 28.3    脂質 (g) 28.6    塩分 (g) 2.5</p>
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>中華丼 (食缶)</b></p> <p>豚肉 赤 たけのこ 赤 白菜 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 にんじん 緑 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏、豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>ポテトサラダ (冷)</b></p> <p>ハム 赤 じゃがいも 黄 きゅうり 緑 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p><b>(基本献立)</b></p> <p><b>蒸しかにしゅうまい (冷)</b></p> <p>かにしゅうまい 赤</p> <p><b>(Bグループ)</b></p> <p><b>蒸しポークしゅうまい (冷)</b></p> <p>ポークしゅうまい 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 799    たんぱく質 (g) 27.0    脂質 (g) 22.2    塩分 (g) 2.9</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>さわらのかば焼き (温)</b></p> <p>さわら 赤 土生姜 緑 酒 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> <p><b>チンゲン菜とウインナーのソテー (温)</b></p> <p>ウインナー(チキン) 赤 チンゲン菜 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 にんじん 緑 塩 黄 こしょう 黄 中華だし 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>白玉だんご汁 (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 白菜 赤 にんじん 緑 こんにゃく 黄 しめじ 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 黄 白玉だんご 黄 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 806    たんぱく質 (g) 31.4    脂質 (g) 21.3    塩分 (g) 3.3</p>	<p>アソッドミルク 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>おでん (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 だいこん 赤 こんにゃく 黄 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 黄 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 だし昆布 黄 削り節 黄</p> <p><b>ツナそば (冷)</b></p> <p>ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p><b>(基本献立)</b></p> <p><b>きゅうりのナムル (ごまあり) (冷)</b></p> <p>きゅうり 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 土生姜 緑 ごま油 黄 白ごま 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> <p><b>(Cグループ)</b></p> <p><b>きゅうりのナムル (ごまなし) (冷)</b></p> <p>きゅうり 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 土生姜 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 752    たんぱく質 (g) 26.6    脂質 (g) 16.2    塩分 (g) 2.8</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>パン 黄</p> <p>コッパン</p> <p><b>ハンバーグ (温)</b></p> <p>ハンバーグ(Y) 赤 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄 なたね油 黄</p> <p><b>キャベツのカレーソーテー (温)</b></p> <p>キャベツ 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 カレー粉 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>クリームシチュー (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 <b>玉ねぎ</b> 緑 にんじん 緑 じゃがいも 黄 ブロッコリー 緑 ホワイトルウ 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 726    たんぱく質 (g) 28.0    脂質 (g) 24.3    塩分 (g) 3.7</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>コーン味噌ラーメン(麺) (温)</b></p> <p>中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p><b>鶏肉のさっぱり煮 (温)</b></p> <p>鶏肉 赤 酒 赤 みりん 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 酢 黄 にんにく 緑 土生姜 緑</p> <p><b>コーン味噌ラーメン(汁・具) (食缶)</b></p> <p>焼き豚 赤 とうもろこし 赤 にんじん 緑 もやし 緑 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 みそ 赤</p> <p><b>ふりかけ</b></p> <p>おかかふりかけ 赤 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー (kcal) 803    たんぱく質 (g) 32.3    脂質 (g) 19.2    塩分 (g) 4.0</p>
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>セルブケチャップライス (温)</b></p> <p>ウインナー(チキン) 赤 酒 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 野菜ブイオン 黄 トマトケチャップ 黄</p> <p><b>(基本献立)</b></p> <p><b>オムレツ (温)</b></p> <p>オムレツ 赤</p> <p><b>(Aグループ)</b></p> <p><b>フランクフルト (温)</b></p> <p>フランクフルト 赤 なたね油 黄</p> <p><b>ポトフ (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 キャベツ 赤 <b>玉ねぎ</b> 緑 にんじん 緑 じゃがいも 黄 ガラスープ 黄 野菜ブイオン 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 734    たんぱく質 (g) 25.4    脂質 (g) 18.9    塩分 (g) 2.7</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>(基本献立)</b></p> <p><b>ブルコギ(ごまあり) (温)</b></p> <p>牛肉 赤 にんにく 緑 コチュジャン 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 塩 黄 こしょう 黄 ごま油 黄 玉ねぎ 緑 もやし 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 白ごま 黄</p> <p><b>(Cグループ)</b></p> <p><b>ブルコギ(ごまなし) (温)</b></p> <p>牛肉 赤 にんにく 緑 コチュジャン 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 もやし 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑</p> <p><b>蒸しコーンしゅうまい (温)</b></p> <p>コーンしゅうまい 緑</p> <p><b>中華スープ (食缶)</b></p> <p>ハム(角切り) 赤 <b>玉ねぎ</b> 緑 チンゲン菜 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 中華だし 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 こしょう 赤</p> <p><b>蒸しコーンしゅうまい (温)</b></p> <p>コーンしゅうまい 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 778    たんぱく質 (g) 27.7    脂質 (g) 20.5    塩分 (g) 3.2</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>カレーうどん(麺) (温)</b></p> <p>うどん 黄</p> <p><b>さわらの磯辺天ぷら (温)</b></p> <p>さわらの磯辺天ぷら 赤 油 黄</p> <p><b>カレーうどん(汁・具) (食缶)</b></p> <p>豚肉 赤 土生姜 赤 カレー粉 赤 にんじん 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 青ねぎ 緑 油揚げ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 931    たんぱく質 (g) 29.6    脂質 (g) 26.5    塩分 (g) 3.0</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>キャベツと厚揚げの味噌炒め(温)</b></p> <p>豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 緑 塩 赤 こしょう 黄 キャベツ 緑 厚揚げ 赤 エリンギ 緑 青ねぎ 緑 みそ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 豚骨スープ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>焼ききょうざ (温)</b></p> <p>きょうざ(Y) 赤 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p><b>マカロニサラダ (冷)</b></p> <p>マカロニ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ツナ 赤 塩 赤 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p><b>ミニゼリー (冷)</b></p> <p>ミニゼリー(アセロラ) 黄 ミニゼリー(りんご) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 918    たんぱく質 (g) 31.1    脂質 (g) 30.8    塩分 (g) 2.4</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>肉団子の甘酢あん (温)</b></p> <p>チキンボール 赤 なたね油 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 たけのこ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 酢 黄 塩 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>ジャーマンポテト (温)</b></p> <p>じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 赤 コンソメ 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>(基本献立)</b></p> <p><b>卵のスープ (食缶)</b></p> <p>ハム(角切り) 赤 <b>玉ねぎ</b> 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 卵 赤</p> <p><b>(Aグループ)</b></p> <p><b>野菜スープ (食缶)</b></p> <p>ハム(角切り) 赤 <b>玉ねぎ</b> 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 だいこん 緑 コンソメ 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 751    たんぱく質 (g) 25.9    脂質 (g) 17.7    塩分 (g) 3.2</p>