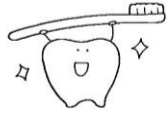


月	火	水	木	金
<p>気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。</p> <p>家庭での食中毒予防のポイント</p> <p>食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>① 食品の購入</p> <p>肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰らしましょう。</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p>② 家庭での保存</p> <p>冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>③ 下準備</p> <p>手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使い分けましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p>④ 調理</p> <p>石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>⑤ 食事</p> <p>清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p>⑥ 残った食品</p> <p>残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。</p> </div> </div>	<p>1(Gグループ対応)</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>中華丼 (食缶)</p> <p>豚肉 赤 いか 赤 酒 赤 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 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>(基本献立) チヂミ (温)</p> <p>チヂミ 黄 なたね油 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>(Gグループ) 揚げしゅうまい(大) (温)</p> <p>ポークしゅうまい(大) 赤 なたね油 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>もやし炒め物 (温)</p> <p>ハム 赤 もやし 赤 にんじん 緑 キャベツ 緑 酒 赤 中華だし 赤 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 796 29.5 21.5 3.3</p>	<p>2</p> <p>野菜ジュース 緑</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>チキン南蛮 (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 タルタルソースはクラスごと袋に入れていきます</p> <p>キャベツのカレーソテー (温)</p> <p>キャベツ 緑 玉ねぎ 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>なすのみそ汁 (食缶)</p> <p>玉ねぎ 緑 水なす 緑 にんじん 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>タルタルソースはチキン南蛮にかけて食べてください</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 804 26.1 23.6 3.3</p>	<p>3</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>野菜炒め (温)</p> <p>豚肉 赤 土生姜 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 酒 赤 中華だし 赤 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 なたね油 黄</p> <p>さばの味噌煮 (温)</p> <p>さば(E) 赤 土生姜 赤 みそ 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 酒 赤</p> <p>切干天婦羅のサラダ (冷)</p> <p>切干大根 緑 きゅうり 緑 にんじん 赤 ハム 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 かつおだし 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>みかん缶 (冷)</p> <p>みかん缶 緑</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 857 29.3 30.1 2.8</p>	
<p>6</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>コーン味噌ラーメン(麺) (温)</p> <p>中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>春巻き (温)</p> <p>春巻き 赤 なたね油 黄</p> <p>コーン味噌ラーメン(汁・具) (食缶)</p> <p>焼き豚 赤 とうもろこし 赤 にんじん 緑 もやし 赤 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 みそ 赤</p> <p>昆布の佃煮 (食缶)</p> <p>昆布の佃煮 赤 (クラスごと袋に入れていきます)</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 794 25.8 19.9 3.8</p>	<p>7</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>ポークチャップ (温)</p> <p>豚肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 グリーンピース 緑 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 白ワイン 黄 さとう 黄</p> <p>ツナマヨサラダ (冷)</p> <p>キャベツ 緑 ほうれん草 緑 きゅうり 緑 ゆで塩 赤 ツナ 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>フライドポテト (温)</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>サイコロゼリー (冷)</p> <p>カットゼリー 黄 はちみつレモン 黄 ダイスゼリー 黄 マスカット 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 917 28.7 30.6 2.0</p>	<p>8</p> <p>アジミルク 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>さわらの竜田揚げ (温)</p> <p>さわらの竜田揚げ 赤 なたね油 黄 小松菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 えのき 黄 さとう 黄 みりん 赤 しょうゆ 赤 酢 黄 片栗粉 黄</p> <p>生ひじきそば (温)</p> <p>牛ひじき 赤 芽ひじき 赤 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄</p> <p>味噌けんちん汁 (食缶)</p> <p>豆腐 赤 だいこん 赤 にんじん 赤 こんにやく 黄 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) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 735 28.5 14.9 3.0</p>	<p>9(Aグループ対応)</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>(基本献立) 唐揚げ鶏とじ丼 (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 しめじ 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 削り節 黄</p> <p>(Aグループ) 鶏肉の照り焼きソース (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 しめじ 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 片栗粉 黄</p> <p>小松菜とウインナーのソテー (温)</p> <p>ウインナー 赤 小松菜 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 塩 赤 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>赤だし (食缶)</p> <p>豆腐 赤 油揚げ 赤 だいこん 赤 なめこ 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) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 883 37.0 30.2 2.8</p>	<p>10(Aグループ対応)</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>ハンバーグ (デミグラスソース) (温)</p> <p>ハンバーグ(Y) 赤 ソテーオニオン 赤 デミグラスソース 赤 濃厚ソース 赤 トマトケチャップ 黄 コンソメ 黄 さとう 黄</p> <p>(基本献立) トマトと卵のスープ (食缶)</p> <p>ウインナー 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 青ねぎ 赤 卵 赤 トマト缶 赤 コンソメ 赤 こしょう 赤</p> <p>(Aグループ) トマトのスープ (食缶)</p> <p>ウインナー 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 青ねぎ 赤 だいこん 赤 トマト缶 赤 コンソメ 赤 こしょう 赤</p> <p>粉ふきいも (温)</p> <p>じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 732 25.4 17.6 2.1</p>

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりとむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないのみみぬきものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

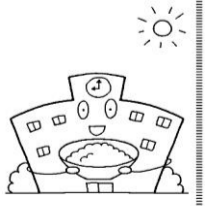


食後の歯みがき習慣

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないまましていると、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

6月は食育月間

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



6月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 (エネルギーの13%~20%) g	脂質 (エネルギーの20%~30%) g	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	827	29	24	3.0	288	3.5	219	0.77	0.50	28	4.2
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
にんじん**

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

月	火	水	木	金																																								
13	14	15(Aグループ対応)	16	17																																								
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ビーフコロッケ (温) 黄 ビーフコロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) (とんかつソースはクラスごと袋に入れてあります)</p> <p>ゆでキャベツ (温) 緑 キャベツ 緑 ゆで塩</p> <p>ラタトゥイユ (温) 赤 ベーコン 赤 玉ねぎ 緑 水なす 緑 ズッキーニ 緑 にんにく 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 トマト缶 緑 トマトケチャップ 緑 ローリエ</p> <p>野菜スープ (食缶) 赤 鶏肉 赤 とうもろこし 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 コンソメ 緑 野菜ブイヨン 緑 こしょう</p> <p>ふりかけ 赤 海の恵みふりかけ (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>752</td><td>21.4</td><td>18.7</td><td>2.9</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	752	21.4	18.7	2.9	<p>生乳 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <p>ブラウنشチュー (食缶) 赤 豚肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 緑 豚骨スープ 緑 赤ワイン 赤 こしょう 赤 ピーフシチューフレーク 黄 ウスターソース 黄 しょうゆ 黄 濃厚ソース 黄 なたね油 黄</p> <p>チキンサラダ (冷) 赤 チキンフレーク 赤 にんじん 緑 きゅうり 緑 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>フルーツミックス (冷) 緑 黄桃缶 緑 りんご缶 緑 ダイゼリーみかん 黄</p> <p>オムレツ (温) 赤 オニオンオムレツ 赤 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>のっぺい汁 (食缶) 黄 里芋 黄 にんじん 緑 だいこん 緑 油揚げ 赤 こんにやく 黄 青ねぎ 緑 だし昆布 黄 削り節 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 片栗粉 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>797</td><td>29.1</td><td>27.1</td><td>4.4</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	797	29.1	27.1	4.4	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>キャベツと厚揚げの味噌炒め (温) 赤 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 塩 黄 こしょう 黄 キャベツ 緑 厚揚げ 赤 エリンギ 緑 青ねぎ 赤 みそ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 豚骨スープ 黄 なたね油 黄</p> <p>オムレツ (温) 赤 オニオンオムレツ 赤 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>チキンナゲット (温) 赤 チキンナゲット 赤 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>じゃこピーマン (冷) 赤 ちりめんじゃこ 赤 ピーマン 緑 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 なたね油 黄</p> <p>さつまいもレモン煮 (冷) 黄 さつまいも 黄 レモン果汁 黄 さとう 黄</p> <p>ワンタンスープ (食缶) 赤 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にら 黄 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 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>770</td><td>30.7</td><td>21.3</td><td>3.4</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	770	30.7	21.3	3.4	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>アジフライ (温) 赤 アジフライ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄</p> <p>ツナとトマトのスパゲティ (温) 黄 スパゲティ 黄 ゆで塩 赤 ツナ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ほうれん草 緑 にんにく 緑 濃厚ソース 緑 ウスターソース 緑 トマト缶 緑 トマトピューレ 緑 コンソメ 黄 トマトケチャップ 黄 こしょう 黄 さとう 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>ワンタンスープ (食缶) 赤 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にら 黄 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 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>830</td><td>31.2</td><td>24.1</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	830	31.2	24.1	3.1									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
752	21.4	18.7	2.9																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
797	29.1	27.1	4.4																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
770	30.7	21.3	3.4																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
830	31.2	24.1	3.1																																									
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>五目うどん(麺) (温) 黄 うどん 黄</p> <p>ミンチカツ (温) 赤 ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p>五目うどん(汁・具) (食缶) 赤 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 かまぼこ 赤 青ねぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p>ふりかけ 緑 ゆかり (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>838</td><td>29.9</td><td>14.8</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)	838	29.9	14.8	3.0	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>夏野菜カレー (食缶) 赤 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 かぼちゃ 緑 水なす 緑 さやいんげん 緑 鶏ガラスープ 緑 カレーフレーク(N) 緑 カレーフレーク(M) 緑 しょうゆ 緑 ウスターソース 緑 濃厚ソース 緑 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p>野菜サラダ (冷) 緑 キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 緑 和風ドレッシング(小袋) 黄</p> <p>チキンナゲット (冷) 赤 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> <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>881</td><td>27.7</td><td>27.3</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	881	27.7	27.3	3.3	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>さんまのかば焼き (温) 赤 さんま開き濃粉付 赤 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> <p>じゃが芋のマヨネーズ焼き (温) 黄 じゃがいも 黄 ノンエッグマヨネーズ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>白玉だんご汁 (食缶) 赤 鶏肉 赤 白菜 赤 にんじん 緑 こんにやく 黄 しめじ 黄 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 白玉だんご 黄 だし昆布 赤 削り節 赤 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>830</td><td>26.2</td><td>25.7</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	830	26.2	25.7	3.3	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>タコライス (温) 赤 牛ひき肉 赤 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 ピーマン 緑 にんにく 緑 赤ワイン 緑 トマトソース 緑 トマトケチャップ 黄 チリソース 黄 ウスターソース 黄 チリパウダー 黄 なたね油 黄</p> <p>にんじんシリシリ (温) 赤 にんじん 赤 とうもろこし 赤 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 かつおだし 赤 塩 赤 なたね油 黄</p> <p>沖繩風みそ汁 (食缶) 赤 豚肉 赤 なたね油 黄 豆腐 赤 小松菜 赤 白菜 赤 かまぼこ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>クレープ 黄 クレープ(パイン) 黄 (クラスごと袋に入れてあります)</p> <p>ご飯に、タコライスの具をのせて食べてください。</p> <p>沖縄料理の日</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>936</td><td>38.2</td><td>30.9</td><td>2.7</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	936	38.2	30.9	2.7	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 にら 黄 塩 緑 土生姜 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 コチュジャン 黄 豆板醤 黄</p> <p>鶏肉 赤 焼き豚 赤 チンゲン菜 赤 わかめ 赤 緑豆春雨 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 こしょう 赤 しょうゆ 赤 鶏ガラスープ 赤</p> <p>蒸しかにしゅうまい (温) 赤 かにしゅうまい 赤</p> <p>蒸しポークしゅうまい (温) 赤 ポークしゅうまい 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>911</td><td>30.4</td><td>31.2</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)	911	30.4	31.2	3.0
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
838	29.9	14.8	3.0																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
881	27.7	27.3	3.3																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
830	26.2	25.7	3.3																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
936	38.2	30.9	2.7																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
911	30.4	31.2	3.0																																									
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ホキの南蛮風 (温) 赤 ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 (タルタルソースはクラスごと袋に入れてあります)</p> <p>枝豆とコーンのスープ煮 (温) 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 緑 むき枝豆 緑 鶏ガラスープ 緑 塩 黄 鶏だし 黄 こしょう 黄</p> <p>パンパンジー (ごまあり)(冷) 赤 チキンフレーク 赤 きゅうり 緑 にんじん 緑 土生姜 緑 もやし 緑 練りごま 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄 ごま油 黄</p> <p>パンパンジー (ごまなし)(冷) 赤 チキンフレーク 赤 きゅうり 緑 にんじん 緑 土生姜 緑 もやし 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>マカロニサラダ (冷) 黄 マカロニ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ハム 赤 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>ふりかけ (冷) 緑 野菜と雑穀のふりかけ 緑</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>774</td><td>27.7</td><td>19.1</td><td>1.6</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	774	27.7	19.1	1.6	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>豚肉の生姜炒め (温) 赤 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 さとう 黄</p> <p>かぼちゃひき肉フライ (温) 赤 かぼちゃ 赤 ひき肉フライ 赤 なたね油 黄</p> <p>マカロニサラダ (冷) 黄 マカロニ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ハム 赤 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>ふりかけ (冷) 緑 野菜と雑穀のふりかけ 緑</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>908</td><td>30.3</td><td>30.9</td><td>2.1</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	908	30.3	30.9	2.1	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>チリピーンズ (食缶) 赤 ミックスビーンズ 赤 豚ひき肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 セロリ 緑 ブロッコリー 緑 にんにく 緑 ソテーオニオン 緑 デミグラスソース 緑 チリペッパー 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 ハヤシフレーク(N) 黄 トマトケチャップ 黄 濃厚ソース 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 なたね油 黄</p> <p>ブラシケルトソーセージ (温) 赤 フランクフルト 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>キャベツとコーンのソテー (温) 緑 とうもろこし 緑 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>全校給食なし</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>766</td><td>33.0</td><td>28.7</td><td>4.0</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	766	33.0	28.7	4.0	<p>6月23日(木)は沖縄県の料理を提供します！ 6月23日は「沖縄慰霊の日」です。 1945年6月23日、3カ月近く続いた沖縄戦で旧日本軍の組織的な戦闘が終結しました。多くの人が犠牲となった壮絶な地上戦から75年。 みなさんも、沖縄県の料理を食べながら、平和について考えてみてください。</p> <p>食中毒予防の基本 手洗い 手は、さまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。</p> 																	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
774	27.7	19.1	1.6																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
908	30.3	30.9	2.1																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
766	33.0	28.7	4.0																																									
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>五目うどん(麺) (温) 黄 うどん 黄</p> <p>ミンチカツ (温) 赤 ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p>五目うどん(汁・具) (食缶) 赤 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 かまぼこ 赤 青ねぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p>ふりかけ 緑 ゆかり (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>838</td><td>29.9</td><td>14.8</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)	838	29.9	14.8	3.0	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>夏野菜カレー (食缶) 赤 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 かぼちゃ 緑 水なす 緑 さやいんげん 緑 鶏ガラスープ 緑 カレーフレーク(N) 緑 カレーフレーク(M) 緑 しょうゆ 緑 ウスターソース 緑 濃厚ソース 緑 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p>野菜サラダ (冷) 緑 キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 緑 和風ドレッシング(小袋) 黄</p> <p>チキンナゲット (冷) 赤 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> <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>881</td><td>27.7</td><td>27.3</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	881	27.7	27.3	3.3	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>さんまのかば焼き (温) 赤 さんま開き濃粉付 赤 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> <p>じゃが芋のマヨネーズ焼き (温) 黄 じゃがいも 黄 ノンエッグマヨネーズ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>白玉だんご汁 (食缶) 赤 鶏肉 赤 白菜 赤 にんじん 緑 こんにやく 黄 しめじ 黄 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 白玉だんご 黄 だし昆布 赤 削り節 赤 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>830</td><td>26.2</td><td>25.7</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	830	26.2	25.7	3.3	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>タコライス (温) 赤 牛ひき肉 赤 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 ピーマン 緑 にんにく 緑 赤ワイン 緑 トマトソース 緑 トマトケチャップ 黄 チリソース 黄 ウスターソース 黄 チリパウダー 黄 なたね油 黄</p> <p>にんじんシリシリ (温) 赤 にんじん 赤 とうもろこし 赤 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 かつおだし 赤 塩 赤 なたね油 黄</p> <p>沖繩風みそ汁 (食缶) 赤 豚肉 赤 なたね油 黄 豆腐 赤 小松菜 赤 白菜 赤 かまぼこ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>クレープ 黄 クレープ(パイン) 黄 (クラスごと袋に入れてあります)</p> <p>ご飯に、タコライスの具をのせて食べてください。</p> <p>沖縄料理の日</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>936</td><td>38.2</td><td>30.9</td><td>2.7</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	936	38.2	30.9	2.7	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 にら 黄 塩 緑 土生姜 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 コチュジャン 黄 豆板醤 黄</p> <p>鶏肉 赤 焼き豚 赤 チンゲン菜 赤 わかめ 赤 緑豆春雨 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 こしょう 赤 しょうゆ 赤 鶏ガラスープ 赤</p> <p>蒸しかにしゅうまい (温) 赤 かにしゅうまい 赤</p> <p>蒸しポークしゅうまい (温) 赤 ポークしゅうまい 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>911</td><td>30.4</td><td>31.2</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)	911	30.4	31.2	3.0
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
838	29.9	14.8	3.0																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
881	27.7	27.3	3.3																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
830	26.2	25.7	3.3																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
936	38.2	30.9	2.7																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
911	30.4	31.2	3.0																																									
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>五目うどん(麺) (温) 黄 うどん 黄</p> <p>ミンチカツ (温) 赤 ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p>五目うどん(汁・具) (食缶) 赤 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 かまぼこ 赤 青ねぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p>ふりかけ 緑 ゆかり (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>838</td><td>29.9</td><td>14.8</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)	838	29.9	14.8	3.0	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>夏野菜カレー (食缶) 赤 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 かぼちゃ 緑 水なす 緑 さやいんげん 緑 鶏ガラスープ 緑 カレーフレーク(N) 緑 カレーフレーク(M) 緑 しょうゆ 緑 ウスターソース 緑 濃厚ソース 緑 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p>野菜サラダ (冷) 緑 キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 緑 和風ドレッシング(小袋) 黄</p> <p>チキンナゲット (冷) 赤 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> <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>881</td><td>27.7</td><td>27.3</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	881	27.7	27.3	3.3	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>さんまのかば焼き (温) 赤 さんま開き濃粉付 赤 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> <p>じゃが芋のマヨネーズ焼き (温) 黄 じゃがいも 黄 ノンエッグマヨネーズ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>白玉だんご汁 (食缶) 赤 鶏肉 赤 白菜 赤 にんじん 緑 こんにやく 黄 しめじ 黄 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 白玉だんご 黄 だし昆布 赤 削り節 赤 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>830</td><td>26.2</td><td>25.7</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	830	26.2	25.7	3.3	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>タコライス (温) 赤 牛ひき肉 赤 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 ピーマン 緑 にんにく 緑 赤ワイン 緑 トマトソース 緑 トマトケチャップ 黄 チリソース 黄 ウスターソース 黄 チリパウダー 黄 なたね油 黄</p> <p>にんじんシリシリ (温) 赤 にんじん 赤 とうもろこし 赤 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 かつおだし 赤 塩 赤 なたね油 黄</p> <p>沖繩風みそ汁 (食缶) 赤 豚肉 赤 なたね油 黄 豆腐 赤 小松菜 赤 白菜 赤 かまぼこ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>クレープ 黄 クレープ(パイン) 黄 (クラスごと袋に入れてあります)</p> <p>ご飯に、タコライスの具をのせて食べてください。</p> <p>沖縄料理の日</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>936</td><td>38.2</td><td>30.9</td><td>2.7</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	936	38.2	30.9	2.7	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 にら 黄 塩 緑 土生姜 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 コチュジャン 黄 豆板醤 黄</p> <p>鶏肉 赤 焼き豚 赤 チンゲン菜 赤 わかめ 赤 緑豆春雨 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 こしょう 赤 しょうゆ 赤 鶏ガラスープ 赤</p> <p>蒸しかにしゅうまい (温) 赤 かにしゅうまい 赤</p> <p>蒸しポークしゅうまい (温) 赤 ポークしゅうまい 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>911</td><td>30.4</td><td>31.2</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)	911	30.4	31.2	3.0
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
838	29.9	14.8	3.0																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
881	27.7	27.3	3.3																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
830	26.2	25.7	3.3																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
936	38.2	30.9	2.7																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
911	30.4	31.2	3.0																																									
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>五目うどん(麺) (温) 黄 うどん 黄</p> <p>ミンチカツ (温) 赤 ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p>五目うどん(汁・具) (食缶) 赤 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 かまぼこ 赤 青ねぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p>ふりかけ 緑 ゆかり (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>838</td><td>29.9</td><td>14.8</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)	838	29.9	14.8	3.0	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>夏野菜カレー (食缶) 赤 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 かぼちゃ 緑 水なす 緑 さやいんげん 緑 鶏ガラスープ 緑 カレーフレーク(N) 緑 カレーフレーク(M) 緑 しょうゆ 緑 ウスターソース 緑 濃厚ソース 緑 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p>野菜サラダ (冷) 緑 キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 緑 和風ドレッシング(小袋) 黄</p> <p>チキンナゲット (冷) 赤 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> <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>881</td><td>27.7</td><td>27.3</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	881	27.7	27.3	3.3	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>さんまのかば焼き (温) 赤 さんま開き濃粉付 赤 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> <p>じゃが芋のマヨネーズ焼き (温) 黄 じゃがいも 黄 ノンエッグマヨネーズ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>白玉だんご汁 (食缶) 赤 鶏肉 赤 白菜 赤 にんじん 緑 こんにやく 黄 しめじ 黄 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 白玉だんご 黄 だし昆布 赤 削り節 赤 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>830</td><td>26.2</td><td>25.7</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	830	26.2	25.7	3.3	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>タコライス (温) 赤 牛ひき肉 赤 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 ピーマン 緑 にんにく 緑 赤ワイン 緑 トマトソース 緑 トマトケチャップ 黄 チリソース 黄 ウスターソース 黄 チリパウダー 黄 なたね油 黄</p> <p>にんじんシリシリ (温) 赤 にんじん 赤 とうもろこし 赤 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 かつおだし 赤 塩 赤 なたね油 黄</p> <p>沖繩風みそ汁 (食缶) 赤 豚肉 赤 なたね油 黄 豆腐 赤 小松菜 赤 白菜 赤 かまぼこ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>クレープ 黄 クレープ(パイン) 黄 (クラスごと袋に入れてあります)</p> <p>ご飯に、タコライスの具をのせて食べてください。</p> <p>沖縄料理の日</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>936</td><td>38.2</td><td>30.9</td><td>2.7</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	936	38.2	30.9	2.7	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 にら 黄 塩 緑 土生姜 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 コチュジャン 黄 豆板醤 黄</p> <p>鶏肉 赤 焼き豚 赤 チンゲン菜 赤 わかめ 赤 緑豆春雨 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 こしょう 赤 しょうゆ 赤 鶏ガラスープ 赤</p> <p>蒸しかにしゅうまい (温) 赤 かにしゅうまい 赤</p> <p>蒸しポークしゅうまい (温) 赤 ポークしゅうまい 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>911</td><td>30.4</td><td>31.2</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)	911	30.4	31.2	3.0
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
838	29.9	14.8	3.0																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
881	27.7	27.3	3.3																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
830	26.2	25.7	3.3																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
936	38.2	30.9	2.7																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
911	30.4	31.2	3.0																																									
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>五目うどん(麺) (温) 黄 うどん 黄</p> <p>ミンチカツ (温) 赤 ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p>五目うどん(汁・具) (食缶) 赤 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 かまぼこ 赤 青ねぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p>ふりかけ 緑 ゆかり (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>838</td><td>29.9</td><td>14.8</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)	838	29.9	14.8	3.0	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>夏野菜カレー (食缶) 赤 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 かぼちゃ 緑 水なす 緑 さやいんげん 緑 鶏ガラスープ 緑 カレーフレーク(N) 緑 カレーフレーク(M) 緑 しょうゆ 緑 ウスターソース 緑 濃厚ソース 緑 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p>野菜サラダ (冷) 緑 キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 緑 和風ドレッシング(小袋) 黄</p> <p>チキンナゲット (冷) 赤 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> <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>881</td><td>27.7</td><td>27.3</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	881	27.7	27.3	3.3	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>さんまのかば焼き (温) 赤 さんま開き濃粉付 赤 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> <p>じゃが芋のマヨネーズ焼き (温) 黄 じゃがいも 黄 ノンエッグマヨネーズ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>白玉だんご汁 (食缶) 赤 鶏肉 赤 白菜 赤 にんじん 緑 こんにやく 黄 しめじ 黄 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 白玉だんご 黄 だし昆布 赤 削り節 赤 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>830</td><td>26.2</td><td>25.7</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	830	26.2	25.7	3.3	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>タコライス (温) 赤 牛ひき肉 赤 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 ピーマン 緑 にんにく 緑 赤ワイン 緑 トマトソース 緑 トマトケチャップ 黄 チリソース 黄 ウスターソース 黄 チリパウダー 黄 なたね油 黄</p> <p>にんじんシリシリ (温) 赤 にんじん 赤 とうもろこし 赤 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 かつおだし 赤 塩 赤 なたね油 黄</p> <p>沖繩風みそ汁 (食缶) 赤 豚肉 赤 なたね油 黄 豆腐 赤 小松菜 赤 白菜 赤</p>																	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
838	29.9	14.8	3.0																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
881	27.7	27.3	3.3																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
830	26.2	25.7	3.3																																									