

平成 28 年度



# きゅうしょくだより



今月の目標 えいようについてかんがえよう

H28 内川目小学校 ぎゅうじゅう まいにち 牛乳は毎日つきます

| 日  | 曜 | 献立  | I栄養 <sup>(1)</sup> -(2)<br>蛋白質 <sup>(3)</sup> | あかの食品                               | きいろの食品         | みどりの食品  |
|----|---|---|---|-------------------------------------|----------------|---|
| 1  | 木 | むぎごはん ジャがいものみそしる<br>ぶたにくのしょうがやき<br>やさいのじゃこに             | 661<br>23.4                                   | ぶたにく<br>たまご<br>いか なんと<br>ぎゅうじゅう     | こめ むぎ          | にんじん もやし<br>しいたけ いら<br>たけのこ<br>キャベツ<br>ブロッコリー |
| 2  | 金 | 【きゅうしょくなし】  |   |                                     |                |   |
| 3  | 土 |   |   |                                     |                |   |
| 4  | 日 |   |   |                                     |                |   |
| 5  | 月 | 【しょくいんしつのリクエスト<br>こんだて】<br>みそラーメン ぎょうざ<br>おんやさいサラダ デザート | 781<br>27.9                                   | ぶたにく<br>ツナ<br>ぎゅうじゅう                | ちゅうかめん         | キャベツ もやし<br>ピーマン ねぎ<br>ブロッコリー<br>コーン          |
| 6  | 火 | 【きゅうしょくなし】  |   |                                     |                |   |
| 7  | 水 | むぎごはん だいこんのみそしる<br>ほっけのしおやき<br>みそばたーにくじゃが               | 643<br>26.0                                   | ほっけ<br>ぶたにく<br>ぎゅうじゅう               | こめ むぎ<br>じゃがいも | にんじん わかめ<br>たまねぎ<br>いんげん<br>しらたき              |
| 8  | 木 | むぎごはん とんじる<br>さばのみそに こまつなのあえもの                          | 641<br>27.6                                   | ぶたにく<br>とうふ<br>さば<br>かまぼこ<br>ぎゅうじゅう | こめ むぎ          | ごぼう だいこん<br>にんじん ねぎ<br>こまつな もやし               |
| 9  | 金 | たきこみチャーハン<br>かきたまじる<br>あつやきたまご かみかみサラダ                  | 645<br>22.9                                   | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>しらす<br>ぎゅうじゅう      | こめ むぎ<br>じゃがいも | だいこん<br>にんじん<br>キャベツ<br>いんげん                  |
| 10 | 土 |   |   |                                     |                |   |
| 11 | 日 |   |   |                                     |                |   |
| 12 | 月 | ハヤシライス<br>ゆうがおのコンソメスープ<br>あんにとんかつ                       | 743<br>22.4                                   | ぶたにく<br>とりにく<br>ぎゅうじゅう              | こめ むぎ<br>じゃがいも | たまねぎ しめじ<br>にんじん みかん<br>ゆうがお もも<br>しいたけ ハナナ   |
| 13 | 火 | むぎごはん<br>ちゅうかふうなめこじる<br>ぱりぱりはるまき<br>まーぼーなす              | 704<br>22.3                                   | たまご<br>ぶたにく<br>ぎゅうじゅう               | こめ むぎ<br>あげあぶら | ほうれんそう<br>ちんげんさい<br>にんじん ねぎ<br>いら なす          |
| 14 | 水 | 【きゅうしょくなし】  |   |                                     |                |   |
| 15 | 木 | 【きゅうしょくなし】  |   |                                     |                |   |

| 日  | 曜 | 献立   | 1杯 <sup>*</sup> -(卵)<br>蛋白質(卵) | あかの食品                                 | きいろの食品                       | みどりの食品   |
|----|---|--|--------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|--|
| 16 | 金 | 【しょくいくの日】<br>くろまいごはん きっかきのこじる<br>さんまのしおやき<br>やさいのそぼろに                      | 661<br>26.6                    | とうふ<br>さんま<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう          | こめ むぎ<br>じゃがいも               | しめじ なめこ<br>ねぎ にんじん<br>こんにゃく<br>だいこん<br>しいたけ                        |
| 17 | 土 |  |                                |                                       |                              |  |
| 18 | 日 |  |                                |                                       |                              |  |
| 19 | 月 |  |                                |                                       |                              |  |
| 20 | 火 | 【はなまきりんごていきょう日】<br>むぎごはん かぼちゃのみそしる<br>あつあげのそぼろに<br>さんしょくおひたし<br>りんご(べにいわた) | 661<br>26.2                    | あぶらあげ<br>あつあげ<br>ぶたにく<br>ぎゅうにゅう       | こめ むぎ                        | かぼちゃ きく<br>ほうれんそう<br>はくさい なす<br>にんじん<br>たまねぎ                       |
| 21 | 水 | ちゃんぽんうどん<br>タコナゲット しおこんぶあえ   | 734<br>25.4                    | ぶたにく<br>たこ<br>ぎゅうにゅう                  | うどん<br>あぶら                   | キャベツ もやし<br>たまねぎ みずな<br>にんじん こんぶ<br>しいたけ<br>だいこん<br>ぎゅうり           |
| 22 | 木 |  |                                |                                       |                              |  |
| 23 | 金 | むぎごはん ちげじる<br>ししゃものなんばんづけ<br>ちゅうかいため                                       | 649<br>25.5                    | とうふ<br>ぶたにく<br>ししゃも<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう | こめ むぎ<br>あぶら                 | にんじん いら<br>ねぎ だいこん<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>たけのこ<br>えりんぎ<br>いんげん<br>はくさい |
| 24 | 土 |  |                                |                                       |                              |  |
| 25 | 日 |  |                                |                                       |                              |  |
| 26 | 月 | かきあげどん だいこんのみそしる<br>さといものふくめに  | 683<br>24.8                    | ちくわ<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう                 | こめ むぎ<br>こむぎこ<br>あぶら<br>さといも | たまねぎ ねぎ<br>だいこん えのき<br>にんじん<br>しいたけ<br>いんげん                        |
| 27 | 火 | むぎごはん いものこじる<br>ほうれんそうチーズオムレツ<br>ナムル                                       | 619<br>22.7                    | とりにく<br>たまご<br>チーズ<br>ぎゅうにゅう          | こめ むぎ                        | ごぼう にんじん<br>まいたけ しめじ<br>ねぎ こんにゃく<br>もやし きゅうり<br>ほうれんそう             |
| 28 | 水 | ナン キーマカレー<br>はるさめスープ<br>かりぼりづけ ヨーグルト                                       | 660<br>28.7                    | ぶたにく<br>ヨーグルト                         | ナン<br>はるさめ                   | たまねぎ なす<br>スッキーニ<br>かぼちゃ<br>キャベツ いら<br>しいたけ<br>にんじん<br>きゅうり        |
| 29 | 木 | むぎごはん ワンタンスープ<br>チキントマトに<br>こまつなごまサラダ                                      | 636<br>29.6                    | ぶたにく<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう                | こめ むぎ                        | たまねぎ しめじ<br>こまつな もやし<br>にんじん トマト                                   |
| 30 | 金 | 【きゅうしょくなし】   |                                |                                       |                              |  |