

2020年 8・9月 きゅうしょくだより

D

下田学校給食共同調理場 Tel (46) 4615 Fax (46) 4615

夏休みが終わり、新学期が始まりました。暦の上ではもう秋ですが、まだ暑い日が続くようです。また、9月は夏の疲れが出て、 体調を崩しやすい時期でもあります。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活のリズムを整え、元気に過ごしましょう。



# Higharies Census 3

## <mark>副菜</mark> 野菜のおかず

野菜・海藻・きのこなどが中心となる おかすです。**体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維**がたくさん含まれています。

## 主食 ごはん、パン、めんなど

ごはんやパン、めんなどは、**脳や体のエネルギーとなる炭水化物**をたくさん含んでいます。



### 主菜 肉・魚・卵・大豆製品のおかず

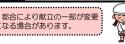
**魚、肉、卵、大豆や大豆製品**を中心にしたおかずです。**体温を上げるためのたんぱく質**や長時間のスタミナ源となる脂肪を多く含みます。

## <mark>汁物</mark> みそ汁、スープなど

-----野菜を多く使うことで、副菜と同じ働きをし ます。水分を取るためにも必要です。 

	月	火	水	木	金
	8/24	25	26	27	28
z	そくせきづけ		こんぶあえ	なすのみそいため	きょほう(小2つぶ中3つぶ) おちゃ
h	スタミナどんのぐ	しろみざかなのやくみソース	とりにくのマスタードやき	ハンバーグわふうあん	ひじきとチーズのサラダ
だ			ブルーベリークレープ		
て				The state of the s	
•	むぎごはん もずくスープ	ごはんかぼちゃの	ごはん あおなの	ごはん アスパラの	むぎごはん なつやさいカレー
	5651910 03 (X	みそしる	こばん みそしる	スープ	9661670 437 CV 770
					<u> </u>
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 607 kcal 中 706 kcal	小 616 kcal 中 708 kcal	小 591 kcal 中 711 kcal	小 637 kcal 中 760 kcal	小 623 kcal 中 785 kcal
たんぱく質			<u> </u>	<u> </u>	
* *			<u> </u>		
塩分あ	小 2.4 g 中 2.8 g ぎゅうにゅう ぶたにく もずく とうふ	小 2.3 g 中 2.5 g ぎゅうにゅう たら ツナ きざみのり	小 2.0 g 中 2.3 g 中のみぎゅうにゅう とりにく こんぶ	小 2.7 g 中 3.0 g ぎゅうにゅう とうふ とりにく ベーコン	小 2.5 g 中 2.9 g ぶたにく えだまめ ひじき ハム
か	なると	あぶらあげ みそ	とうふ あぶらあげ みそ	2 M J C J S	チーズ
<i>#</i>	にんじん たまねぎ なす ピーマン	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	キャベツ きゅうり にんじん こまつな	なす にんじん たまねぎ ピーマン	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす
بخ	キャベツ きゅうり もやし たくあん	かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ きぬさや	えのき ねぎ だいこん	かぶ アスパラガス	りんごピューレ ぶどう
Ŋ	こまつな				
ŧ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ ごま	こめ さとう かたくりこ あぶら	こめ むぎ あぶら カレールウ
	じゃがいも ごま	ごまあぶら		じゃがいも	さとう
	8/31	9/1	2	3	4
こ	きゅうりのかふうあえ	ひじきのごもくに	かいそうサラダ	バンバンジーサラダ	<b>ほうれんそうのサラダ ****</b>
h	<b>さばのしおやき</b>	いかのガレーでりやき	チーズオムレツ	🎱   ぎょうざ	メンチカツ
だ				れいとう <del>みかん</del>	
て	なすの	カかめの	えだまめ	マーボー	えだまめチキン
	ごはん。みそしる	ごはん	\ <b>-</b> \ <b>-</b> \ \ - \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	こはん どうぶ	カレーピラブ
}	A TUS	#TU0	717 11-3	E. 2.31	77 427
	減塩献立			<b>********</b>	
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
ドリンクタイム エネルギー	ぎゅうにゅう 小 634 kcal 中 723 kcal	ぎゅうにゅう 小 588 kcal 中 706 kcal	ぎゅうにゅう 小 602 kcal 中 771 kcal	ぎゅうにゅう 小 658 kcal 中 780 kcal	小 684 kcal 中 845 kcal
					//\ 684 kcal 中 845 kcal //\ 26.7 g 中 32.5 g
エネルギー	小 634 kcal 中 723 kcal	小 588 kcal 中 706 kcal	小 602 kcal 中 771 kcal	小 658 kcal 中 780 kcal	<b></b>
エネルギー たんぱく質	小 634 kcal 中 723 kcal 小 23.9 g 中 26.3 g 小 1.8 g 中 2.2 g	小 588 kcal 中 706 kcal 小 27.2 g 中 32.3 g	小 602 kcal 中 771 kcal 小 21.8 g 中 29.4 g	小 658 kcal 中 780 kcal 小 25.2 g 中 29.8 g	小 26.7 g 中 32.5 g
エネルギー たんぱく質 塩分 あ か	小     634     kcal     中     723     kcal       小     23.9     g     中     26.3     g       小     1.8     g     中     2.2     g       ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ     歳塩ポイント     たっぷの野野	小 588 kcal 中 706 kcal 小 27.2 g 中 32.3 g 小 2.8 g 中 3.0 g ぎゅうにゅう いか ひじき だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ	小   602   kcal   中   771   kcal   小   21.8   g   中   29.4   g   小   2.9   g   中   3.2   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナー	小 658 kcal 中 780 kcal 小 25.2 g 中 29.8 g 小 1.9 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	小 26.7 g 中 32.5 g   小 2.9 g 中 3.3 g   ぶたにく ハム とりにく えだまめ ぎゅうにゅう チーズ
エネルギー たんぱく質 塩分 あ か み	小     634     kcal     中     723     kcal       小     23.9     g     中     26.3     g       小     1.8     g     中     2.2     g       ぎゆうにゅう さば あぶらあげ みそ きゅうり キャベツ にんじん     減塩ポイント たつぶり野 菜とざま油	小 588 kcal 中 706 kcal 小 27.2 g 中 32.3 g 小 2.8 g 中 3.0 g ぎゅうにゅう いか ひじき だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ にんじん いんげん だいこん ぶなしめじ	小   602   kcal   中   771   kcal   小   21.8   g   中   29.4   g   小   2.9   g   中   3.2   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	小 658 kcal 中 780 kcal 小 25.2 g 中 29.8 g 小 1.9 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	小 26.7 g 中 32.5 g   小 2.9 g 中 3.3 g   ぶたにく ハム とりにく えだまめ ぎゅうにゅう チーズ   ほうれんそう もやし にんじん
エネルギー たんぱく質 塩分 あ か み	小 634 kcal 中 723 kcal 小 23.9 g 中 26.3 g 小 1.8 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそきゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな なす の風味で、	小 588 kcal 中 706 kcal 小 27.2 g 中 32.3 g 小 2.8 g 中 3.0 g ぎゅうにゅう いか ひじき だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ	小   602   kcal   中   771   kcal   小   21.8   g   中   29.4   g   小   2.9   g   中   3.2   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナー	小 658 kcal 中 780 kcal 小 25.2 g 中 29.8 g 小 1.9 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	小 26.7 g 中 32.5 g 小 2.9 g 中 3.3 g ぶたにく ハム とりにく えだまめ ぎゅうにゅう チーズ ほうれんそう もやし にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ
エネルギー たんぱく質 塩分 あ か み どり	小 634 kcal 中 723 kcal     小 23.9 g 中 26.3 g     小 1.8 g 中 2.2 g     ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそきゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな なすねぎ	小 588 kcal 中 706 kcal   小 27.2 g 中 32.3 g   小 2.8 g 中 3.0 g   ぎゅうにゅう いか ひじき だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ にんじん いんげん だいこん ぶなしめじこまつな	小   602   kcal   中   771   kcal   小   21.8   g   中   29.4   g   小   2.9   g   中   3.2   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ カットマト	小 658 kcal 中 780 kcal 小 25.2 g 中 29.8 g 小 1.9 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ にら もやし しいたけ みかん	小 26.7 g 中 32.5 g 小 2.9 g 中 3.3 g ぶたにく ハム とりにく えだまめ ぎゅうにゅう チーズ ほうれんそう もやし にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ コーン グリンピース
エネルギー たんぱく質 塩分 あ か み	小     634     kcal     中     723     kcal       小     23.9     g     中     26.3     g       小     1.8     g     中     2.2     g       ぎゆうにゅう さば あぶらあげ みそ     まゆうり キャベツ にんじん たいごん こまつな なす たいこん こまつな なす ねぎ     大いこん こまつな なす ないしく減 塩!	小 588 kcal 中 706 kcal 小 27.2 g 中 32.3 g 小 2.8 g 中 3.0 g ぎゅうにゅう いか ひじき だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ にんじん いんげん だいこん ぶなしめじ	小   602   kcal   中   771   kcal   小   21.8   g   中   29.4   g   小   2.9   g   中   3.2   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ カットマト	小 658 kcal 中 780 kcal 小 25.2 g 中 29.8 g 小 1.9 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふキャベツ きゅうり にんじん ねぎたまねぎ にら もやし しいたけ みかん	小 26.7 g 中 32.5 g   小 2.9 g 中 3.3 g   ぶたにく ハム とりにく えだまめ ぎゅうにゅう チーズ   ほうれんそう もやし にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ コーン ゲリンピース こめ パンこ さとう あぶら
エネルギー たんぱく質 塩分 あ か み どり	小 634 kcal 中 723 kcal     小 23.9 g 中 26.3 g     小 1.8 g 中 2.2 g     ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそきゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな なすねぎ	小 588 kcal 中 706 kcal 小 27.2 g 中 32.3 g 小 2.8 g 中 3.0 g ぎゅうにゅう いか ひじき だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ にんじん いんげん だいこん ぶなしめじこまつな	小   602   kcal   中   771   kcal   小   21.8   g   中   29.4   g   小   2.9   g   中   3.2   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ カットマト	小   658   kcal   中   780   kcal   小   252   g   中   29.8   g   小   1.9   g   中   2.2   g   ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ   キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ にら もやし しいたけ みかん こめ ぎょうざのかわ ごま さとうあぶら   かたくりこ	小 26.7 g 中 32.5 g 小 2.9 g 中 3.3 g ぶたにく ハム と切にく えだまめ ぎゅうにゅう チーズ ほうれんそう もやし にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ コーン ゲリンピース こめ パンこ さとう あぶら ホワイトルウ こむぎこ
エネルギー たんぱく質 塩分 あか みどり き	小 634 kcal 中 723 kcal 小 23.9 g 中 26.3 g 小 1.8 g 中 2.2 g ぎゆうにゅう さば あぶらあげ みそ きゅうり キャベツ にんじん こまつな なす ねぎ こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	小 588 kcal 中 706 kcal 小 27.2 g 中 32.3 g 小 2.8 g 中 3.0 g ぎゅうにゅう いか ひじき だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ みそにんじん いんげん だいこん ぶなしめじこまつな こめ さとう あぶら じゃがいも	小   602   kcal   中   771   kcal   小   21.8   g   中   29.4   g   小   2.9   g   中   3.2   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ カットマト こめ あぶら さとう ごまあぶら ごまマカロニ じゃがいも	小 658 kcal 中 780 kcal 小 25.2 g 中 29.8 g 小 1.9 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふキャベツ きゅうり にんじん ねぎたまねぎ にら もやし しいたけ みかんこめ ぎょうざのかわ ごま さとうあぶら かたくりこ	小 26.7 g 中 32.5 g 小 2.9 g 中 3.3 g ぶたにく ハム とりにく えだまめ ぎゅうにゅう チーズ ほうれんそう もやし にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ コーン ゲリンピース こめ パンこ さとう あぶら ホワイトルウ こむぎこ
エネルギー たんぱく質 塩分 あか みどり き	小 634 kcal 中 723 kcal 小 23.9 g 中 26.3 g 小 1.8 g 中 2.2 g ぎゆうにゅう さば あぶらあげ みそ きゅうり キャベツ にんじん こまつな なす ねぎ こめ ごまあぶら さとう じゃがいも 7	小 588 kcal 中 706 kcal 小 27.2 g 中 32.3 g 小 2.8 g 中 3.0 g ぎゅうにゅう いか ひじき だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ みそにんじん いんげん だいこん ぶなしめじこまつな こめ さとう あぶら じゃがいも	小   602   kcal   中   771   kcal   小   21.8   g   中   29.4   g   小   2.9   g   中   3.2   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ カットマト こめ あぶら さとう ごまあぶら ごまマカロニ じゃかいも   9	小 658 kcal 中 780 kcal 小 25.2 g 中 29.8 g 小 1.9 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふキャベツ きゅうり にんじん ねぎたまねぎ にら もやし しいたけ みかんこめ ぎょうざのかわ ごま さとうあぶら かたくりこ	小 26.7 g 中 32.5 g 小 2.9 g 中 3.3 g ぶたにく ハム とりにく えだまめ ぎゅうにゅう チーズ ほうれんそう もやし にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ コーン ゲリンピース こめ パシこ さとう あぶら ホワイトルウ こむぎこ
エネルギー たんぱく質 塩分 あかみどり き こん	小 634 kcal 中 723 kcal 小 23.9 g 中 26.3 g 小 1.8 g 中 2.2 g ぎゆうにゅう さば あぶらあげ みそ きゅうり キャベツ にんじん こまつな なす ねぎ こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	小 588 kcal 中 706 kcal 小 27.2 g 中 32.3 g 小 2.8 g 中 3.0 g ぎゅうにゅう いか ひじき だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ みそにんじん いんげん だいこん ぶなしめじこまつな こめ さとう あぶら じゃがいも	小   602   kcal   中   771   kcal   小   21.8   g   中   29.4   g   小   2.9   g   中   3.2   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ カットトマト こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま マカロニ じゃがいも   9   キャベツのうめあえ   ぶたにくどくるまふのあげに	小 658 kcal 中 780 kcal 小 25.2 g 中 29.8 g 小 1.9 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふキャベツ きゅうり にんじん ねぎたまねぎ にら もやし しいたけ みかんこめ ぎょうざのかわ ごま さとうあぶら かたくりこ	小 26.7 g 中 32.5 g 小 2.9 g 中 3.3 g ぶたにく ハム とりにく えだまめ きゅうにゅう チーズ ほうれんそう もやし にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ コーン ゲリンピース こめ パシこ さとう あぶら ホワイトルウ こむぎこ 11 なつと うのごさいあえ **5ゃ あかうおのゆうあんやき
エネルギー たんぱく貝 塩分	小 634 kcal 中 723 kcal 小 23.9 g 中 26.3 g 小 1.8 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ きゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな なす ねぎ こめ ごまあぶら さとう じゃがいも 7 はるさめサラダ ウインナーとチーズのつ みあげ	小 588 kcal 中 706 kcal 小 27.2 g 中 32.3 g 小 2.8 g 中 3.0 g ぎゅうにゅう いか ひじき だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ にんじん いんげん だいこん ぶなしめじこまつな こめ さとう あぶら じゃがいも 8 かわりきんびら	小   602   kcal   中   771   kcal   小   21.8   g   中   29.4   g   小   2.9   g   中   3.2   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ カットマト こめ あぶら さとう ごまあぶら ごまマカロニ じゃかいも   9	小 658 kcal 中 780 kcal 小 25.2 g 中 29.8 g 小 1.9 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふキャベツ きゅうり にんじん ねぎたまねぎ にら もやし しいたけ みかんこめ ぎょうざのかわ ごま さとうあぶら かたくりこ	小 26.7 g 中 32.5 g 小 2.9 g 中 3.3 g ぶたにく ハム とりにく えだまめ ぎゅうにゅう チーズ ほうれんそう もやし にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ コーン グリンピース こめ パシこ さとう あぶら ホワイトルウ こむぎこ
エネルギー たんぱく質 塩分 あかみどり き こん	小 634 kcal 中 723 kcal 小 23.9 g 中 26.3 g 小 1.8 g 中 26.3 g 小 1.8 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそきゅうり キャペツ にんじん だいこん こまつな なすねぎ こめ ごまあぶら さとう じゃがいも 7 はるさめサラダ ウインナーとチーズのつつみあげ	小 588 kcal 中 706 kcal 小 27.2 g 中 32.3 g 小 2.8 g 中 3.0 g きゅうにゅう いか ひじき だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ にんじん いんげん だいこん ぶなしめじこまつな こめ さとう あぶら じゃがいも	小   602   kcal   中   771   kcal   小   218   g   中   29.4   g   小   29   g   中   32   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナー にんじん きゅうり キャベッ たまねぎ セロリ カットマト こめ あぶら さとう ごまあぶら ごまマカロニ じゃかいも   9   キャベッのうめあえ   ぶたにくとくるまふのあげに 小のみミルウゼリー	小 658 kcal 中 780 kcal 小 25.2 g 中 29.8 g 小 1.9 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ にら もやし しいたけ みかん こめ ぎょうざのかわ ごま さとうあぶら かたくりこ 10 こまずあえ あつやきたまご ひじきふりかけ	小 26.7 g 中 32.5 g 小 29 g 中 3.3 g ぶたにく ハム とりにく えだまめ ぎゅうにゅう チーズ ほうれんそう もやし にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ コーン グリンピース こめ パンこ さとう あぶら ホワイトルウ こむぎこ 11 なっと うのごさいあえ おちゃ あかうおのゆうあんやき ヨーグルト
エネルギー たんぱく貝 塩分 あか みどり き	小 634 kcal 中 723 kcal 小 23.9 g 中 26.3 g 小 1.8 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ きゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな なす ねぎ こめ ごまあぶら さとう じゃがいも 7 はるさめサラダ ウインナーとチーズのつ みあげ	小 588 kcal 中 706 kcal 小 27.2 g 中 32.3 g 小 2.8 g 中 3.0 g ぎゅうにゅう いか ひじき だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ にんじん いんげん だいこん ぶなしめじこまつな こめ さとう あぶら じゃがいも 8 かわりきんびら	小   602   kcal   中   771   kcal   小   21.8   g   中   29.4   g   小   2.9   g   中   3.2   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ カットトマト こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま マカロニ じゃがいも   9   キャベツのうめあえ   ぶたにくどくるまふのあげに	小 658 kcal 中 780 kcal 小 25.2 g 中 29.8 g 小 1.9 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふキャベツ きゅうり にんじん ねぎたまねぎ にら もやし しいたけ みかんこめ ぎょうざのかわ ごま さとうあぶら かたくりこ	小 26.7 g 中 32.5 g 小 2.9 g 中 3.3 g ぶたにく ハム とりにく えだまめ きゅうにゅう チーズ ほうれんそう もやし にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ コーン ゲリンピース こめ パシこ さとう あぶら ホワイトルウ こむぎこ 11 なつと うのごさいあえ **5ゃ あかうおのゆうあんやき
エネルギー たんぱく貝 塩分 あか みどり き	小 634 kcal 中 723 kcal 小 23.9 g 中 26.3 g 小 1.8 g 中 26.3 g 小 1.8 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそきゅうり キャペツ にんじん だいこん こまつな なすねぎ こめ ごまあぶら さとう じゃがいも 7 はるさめサラダ ウインナーとチーズのつつみあげ	小 588 kcal 中 706 kcal 小 27.2 g 中 32.3 g 小 2.8 g 中 3.0 g ぎゅうにゅう いか ひじき だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ にんじん いんげん だいこん ぶなしめじこまつな こめ さとう あぶら じゃかいも 8 かわりきんびら いんじん てりやき	小   602   kcal   中   771   kcal   小   218   g   中   29.4   g   小   29   g   中   32   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナー にんじん きゅうり キャベッ たまねぎ セロリ カットマト こめ あぶら さとう ごまあぶら ごまマカロニ じゃかいも   9   キャベッのうめあえ   ぶたにくとくるまふのあげに 小のみミルウゼリー	小 658 kcal 中 780 kcal 小 25.2 g 中 29.8 g 小 1.9 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ にら もやし しいたけ みかん こめ ぎょうざのかわ ごま さとうあぶら かたくりこ 10 こまずあえ あつやきたまご ひじきふりかけ	小 26.7 g 中 32.5 g 小 2.9 g 中 3.3 g ぶたにく ハム とりにく えだまめ ぎゅうにゅう チーズ ほうれんそう もやし にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ コーン グリンピース こめ パンこ さとう あぶら ホワイトルウ こむぎこ 11 なっとうのごさいあえ あちゃ あかうおのゆうあんやき ヨーグルト
エネルギー   たんぱく貝   塩分   あかみどり   き   こんだて	小   634   kcal   中   723   kcal   小   23.9   g   中   26.3   g   小   1.8   g   中   2.2   g   ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ きゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな なす ねぎ こめ ごまあぶら さとう じゃがいも   1 るさめサラダ ウインナーをチーズのつつみあげ   たまごと コーンの スープ	小 588 kcal 中 706 kcal 小 27.2 g 中 32.3 g 小 2.8 g 中 30 g きゅうにゅう いか ひじき だいず きつまあげ わかめ あぶらあげ みそ にんじん いんげん だいこん ぶなしめじこまつな さとう あぶら じゃがいも	小   602   kcal   中   771   kcal   小   218   g   中   29.4   g   小   2.9   g   中   3.2   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナーにんじん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ カットトマト こめ あぶら さとう ごまあぶら ごまマカロエ じゃがいも   9   キャベツのうめあえ   ぶたにくどくるまふのあげに 小のみミルクセリー   でましじる	小 658 kcal 中 780 kcal 小 25.2 g 中 29.8 g 小 1.9 g 中 2.2 g きゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ にら もやし しいたけ みかん こめ ぎょうざのかわ ごま さとうあぶら かたくりこ 10 こまずあえ あつやきたまご ひじきふりかけ	小 26.7 g 中 32.5 g 小 2.9 g 中 3.3 g ぶたにく ハム とりにく えだまめ ぎゅうにゅう チーズ ほうれんそう もやし にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ コーン グリンピース こめ パンこ さとう あぶら ホワイトルウ こむぎこ 11 なっとうのごさいあえ あちゃ あかうおのゆうあんやき ヨーグルト
エネルギー たんぱく貝 塩分 あか みどり き て んだて	小 634 kcal 中 723 kcal 小 23.9 g 中 26.3 g 小 1.8 g 中 26.3 g 中 26.3 g 中 26.3 g 中 26.3 g 中 2.2 g きゅうにゅう さば あぶらあげ みそ きゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな なす ねぎ こめ ごまあぶら さとう じゃがいも マン・カス・ボッ・レー・ディー・アースのつつみあげ また こく はん アーンの スープ	小   588   kcal   中   706   kcal   小   27.2   g   中   32.3   g   小   2.8   g   中   3.0   g   ぎゅうにゅう いか ひじき だいず きつまあげ わかめ あぶらあげ みそ にんじん いんげん だいこん ぶなしめじこまつな   こめ さとう あぶら じゃがいも   8	小 602 kcal 中 771 kcal 小 218 g 中 29.4 g 小 29 g 中 32 g ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナーにんじん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ カット・マト ロリ カット・マト ロリ カット・マト でかいも 9 キャベツのうめあえ ぶんにくどくるまふのあげに 小のみミルクゼリー てはん すっしゃがいも すましじる	小 658 kcal 中 780 kcal 小 25.2 g 中 29.8 g 小 1.9 g 中 2.2 g きゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ にら もやし しいたけ みかん こめ ぎょうざのかわ ごま さとうあぶら かたくりこ 10 こまずあえ あつやきたまご ひじきふりかけ	小 26.7 g 中 32.5 g 小 2.9 g 中 3.3 g ぶたにく ハム とりにく えだまめ ぎゅうにゅう チーズ ほうれんそう もやし にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ コーン グリンピース こめ パンこ さとう あぶら ホワイトルウ こむぎこ 11 なっとうのごさいあえ おちゃ あかうおのゆうあんやき ヨーグルト
エネルギー   たんぱく貝 塩分   あかみどり   き   こんだて	小 634 kcal 中 723 kcal 小 23.9 g 中 26.3 g 小 1.8 g 中 26.3 g 小 1.8 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそきゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな なす ねぎ こめ ごまあぶら さとう じゃがいも マン・ボール ではるさめサラダ ウインナーとチーズのつ みあげ たまごと コーンの スープ はるさめサラダ ウインナーとチーズのつ みあげ たまごと コーンの スープ トゥックにゅう 小 677 kcal 中 kcal	小   588   kcal   中   706   kcal   小   27.2   g   中   32.3   g   小   2.8   g   中   3.0   g   ぎゅうにゅう いか ひじき だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ にんじん いんげん だいこん ぶなしめじこまつな   さか   さとう あぶら じゃがいも   8   かわりきんびらとりにくのてりやき   とりにくのてりやき   できる   できる	小   602   kcal   中   771   kcal   小   218   g   中   29.4   g   小   29   g   中   32   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまばこ ウインナー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ カットトマト こめ あぶら さとう ごまあぶら ごまマカロニ じゃがいも   9   キャベツのうめあえ   ネット・マック・マック・マック・マック・マック・マック・マック・マック・マック・マック	小 658 kcal 中 780 kcal 小 25.2 g 中 29.8 g 小 1.9 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ にら もやし しいたけ みかん こめ ぎょうざのかわ ごま さとうあぶら かたくりこ 10 こまずあえ あつやきたまご ひじきふりかけ こばん とんじる がら かたくりこ 10 こまずあえ かたくりこ 10 こまずあえ おっとり できるりがけ とんじる はんしょく はん とんじる まゅうにゅう りょ 640 kcal 中 838 kcal	小 26.7 g 中 32.5 g 小 2.9 g 中 3.3 g ぶたにく ハム とりにく えだまめ ぎゆうにゅう チーズ ほうれんそう もやし にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ コーン グリンピース こめ パンこ さとう あぶら ホワイトルウ こむぎこ  11 なっとうのごさいあえ あかっまのゆうあんやき ヨーグルト こはん にくじゃが
エネルギー   たんぱく質   塩分   あか   みどり   き   こんだて   エネルギー   たんぱく質	小 634 kcal 中 723 kcal 小 23.9 g 中 26.3 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ きゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな なす ねぎ こめ ごまあぶら さとう じゃかいも マン・カーンの スープ はるさめサラダ ウインナーをチーズのつ みあげ たまごと コーンの スープ トゥックにゅう 小 677 kcal 中 kcal 中 24.7 g 中 g	小   588   kcal   中   706   kcal   小   27.2   g   中   32.3   g   小   2.8   g   中   3.0   g   ぎゅうにゅう いか ひじき だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ にんじん いんげん だいこん ぶなしめじこまつな   さか   さとう あぶら じゃがいも   8   かわりきんびらとりにくのてりやき   できる   できる	小   602   kcal   中   771   kcal   小   218   g   中   29.4   g   小   29   g   中   32   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまばこ ウインナー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ カットトマト こめ あぶら さとう ごまあぶら ごまマカロニ じゃがいも   9   キャベツのうめあえ   ネット・マック   ネット・マック   マック・マック・マック・マック・マック・マック・マック・マック・マック・マック・	小   658   kcal   中   780   kcal   小   25.2   g   中   29.8   g   小   1.9   g   中   2.2   g   ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ   キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ にら もやし しいたけ みかん こめ ぎょうざのかわ ごま さとう あぶら かたくりに   10   こまずあえ   下まながり ない   であっています   であって	小 26.7 g 中 32.5 g   小 2.9 g 中 3.3 g   小 2.9 g 中 3.3 g   示 3.3 g   示たにく ハム とりにく えだまめ ぎゅうにゅう チーズ   ほうれんそう もやし にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ コーン グリンピース こめ パンこ さとう あぶら ホワイトルウ こむぎこ   11   なっとうのごさいあえ おちゃ あかうおのゆうあんやき   ヨーグルト   こくじゃが   こくじゃが   こくじゃが   12.2 g 中 23.3 g   中 23.3 g   日本 2.5 g   中 23.3 g   日本 2.5 g
エネルギー   たんぱく質   塩分   あか   みどり   き   こんだて   ロンクタイム   エネルギー   たんぱく質   塩分   塩分   塩分	小 634 kcal 中 723 kcal 小 23.9 g 中 26.3 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ きゅうり キャベツ にんじん こまつな なす ねぎ こめ ごまあぶら さとう じゃがいも ア はるさめサラダ ウイン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	小   588   kcal   中   706   kcal   小   27.2   g   中   32.3   g   小   2.8   g   中   3.0   g   ぎゅうにゅう いか ひじき だいず きつまあげ わかめ あぶらあげ みそ   にんじん いんげん だいこん ぶなしめじこまつな   こめ さとう あぶら じゃがいも   8	小   602   kcal   中   771   kcal   小   21.8   g   中   29.4   g   小   29   g   中   3.2   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ カットトマト   20   あぶら さとう ごまあぶら ごまマカロニ じゃがいも   9   キャベツのうめあえ   ボーベツのうめあえ   ボーベツのうめあえ   ボーベツのうめあえ   ボーベツのうめあえ   ボーベツのうめあえ   ボーベツのうめあえ   ボーベツのうめあえ   ボーベツのうめあえ   ボーベッのみミルクゼリー   ではん   東しじる   ボータミ   ボータミ   中   789   kcal   小   19.6   g   中   31.6   g   小   2.5   g   中   2.8   g	小   658   kcal   中   780   kcal   小   25.2   g   中   29.8   g   小   1.9   g   中   2.2   g   ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ   キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ にら もやし しいたけ みかん こめ ぎょうざのかわ ごま さとう あぶら かたくりこ   10   こまずあえ   とんじる   か   24.6   g   中   33.0   g   小   2.3   g   中   2.8   g	小 26.7 g 中 32.5 g   小 2.9 g 中 3.3 g   小 2.9 g 中 3.3 g   ぶたにく ハム とりにく えだまめ ぎゅうにゅう チース   ほうれんそう もやし にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ コーン グリンピース こめ パンこ さとう あぶら ホワイトルウ こむぎこ   11
エネルギー   たんぱく質   歯分   あか   き   こん だて   ドリンクタイム   エネルギー   たんぱく質   あ   も   も   も   も   も   も   も   も   も	小 634 kcal 中 723 kcal 小 23.9 g 中 26.3 g 小 18 g 中 26.3 g 小 18 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ きゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな なす ねぎ こめ ごまあぶら さとう じゃがいも 7 はるさめサラダ ウインナーとチーズのつ みあげ たまごと コーンの カー・ 24.7 g 中 g 中 27 g 中 g 手ゅうにゅう ウインナー ハム	小   588   kcal   中   706   kcal   小   27.2   g   中   32.3   g   小   2.8   g   中   3.0   g   ぎゅうにゅう いか ひじき だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ にんじん いんげん だいこん ぶなしめじこまつな   こめ さとう あぶら じゃがいも   8	小   602   kcal   中   771   kcal   小   218   g   中   29.4   g   小   29   g   中   32   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナー にんじん きゅうり キャベック たまねぎ セロリ カットマト こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま マカロニ じゃがいも   9   キャベッのうめあえ   ぶたにくどくるまふのあげに 小のみミルクゼリー   ではん   中   789   kcal   小   19.6   g   中   789   kcal   小   19.6   g   中   31.6   g   中   31.6   g   中   2.5   g   中   2.8   g   中のみぎゅうにゅう ぶたにく だいず	小   658   kcal   中   780   kcal   小   25.2   g   中   29.8   g   小   1.9   g   中   2.2   g   ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ   キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ にら もやし しいたけ みかん こめ ぎょうざのかわ ごま さとうあぶら かたくりこ   10   こまずあえ   下まないのけます   である	小 26.7 g 中 32.5 g   小 2.9 g 中 3.3 g   小 2.9 g 中 3.3 g   ぶたにく ハム とりにく えだまめ ぎゅうにゅう チーズ   ほうれんそう もやし にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ コーン グリンピース こめ パンこ さとう あぶら ホワイトルウ こむぎこ   11   なっとうのごさいあえ ************************************
エネルギー   たんぱく質   あかみどり き こんだて   ロンクタイム   エネルギー   たんぱく質   あか	小 634 kcal 中 723 kcal 小 23.9 g 中 26.3 g 小 1.8 g 中 26.3 g 小 1.8 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそきゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな なす ねぎ こめ ごまあぶら さとう じゃがいも フレーション・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	小   588   kcal   中   706   kcal   小   27.2   g   中   32.3   g   小   2.8   g   中   3.0   g   きゅうにゅう いか ひじき だいず きつまあげ わかめ あぶらあげ みそ にんじん いんげん だいこん ぶなしめじこまつな こめ さとう あぶら じゃがいも   8	小   602   kcal   中   771   kcal   小   218   g   中   29.4   g   小   29   g   中   3.2   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナー にんじん きゅうり キャベッ たまねぎ セロリ カット・マト   25   ます   できる   で	小   658   kcal   中   780   kcal   小   25.2   g   中   29.8   g   小   1.9   g   中   2.2   g   きゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ   キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ にら もやし しいたけ みかん こめ ぎょうざのかわ ごま さとうあぶら かたくりこ   10   こまずあえ   である	小 26.7 g 中 32.5 g   小 2.9 g 中 3.3 g   示 2.9 g 中 3.3 g   示 3.3 g   示 3.5 kc   元 3.5 k
エネルギー   たんぱく質   歯分   あか   き   こん だて   ドリンクタイム   エネルギー   たんぱく質   あ   も   も   も   も   も   も   も   も   も	小 634 kcal 中 723 kcal 小 23.9 g 中 26.3 g 小 18 g 中 26.3 g 小 18 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ きゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな なす ねぎ こめ ごまあぶら さとう じゃがいも 7 はるさめサラダ ウインナーとチーズのつ みあげ たまごと コーンの カー・ 24.7 g 中 g 中 27 g 中 g 手ゅうにゅう ウインナー ハム	小   588   kcal   中   706   kcal   小   27.2   g   中   32.3   g   小   2.8   g   中   3.0   g   ぎゅうにゅう いか ひじき だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ にんじん いんげん だいこん ぶなしめじこまつな   こめ さとう あぶら じゃがいも   8	小   602   kcal   中   771   kcal   小   218   g   中   29.4   g   小   29   g   中   32   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナー にんじん きゅうり キャベック たまねぎ セロリ カットマト こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま マカロニ じゃがいも   9   キャベッのうめあえ   ぶたにくどくるまふのあげに 小のみミルクゼリー   ではん   中   789   kcal   小   19.6   g   中   789   kcal   小   19.6   g   中   31.6   g   中   31.6   g   中   2.5   g   中   2.8   g   中のみぎゅうにゅう ぶたにく だいず	小   658   kcal   中   780   kcal   小   25.2   g   中   29.8   g   小   1.9   g   中   2.2   g   ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ   キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ にら もやし しいたけ みかん こめ ぎょうざのかわ ごま さとうあぶら かたくりこ   10   こまずあえ   下まないのけます   である	小 26.7 g 中 32.5 g   小 2.9 g 中 3.3 g   小 2.9 g 中 3.3 g   ぶたにく ハム とりにく えだまめ ぎゅうにゅう チーズ   ほうれんそう もやし にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ コーン ゲリンピース こめ バンこ さとう あぶら ホワイトルウ こむぎこ   11   なっとうのごさいあえ ************************************
Tネルギー たんぱく質 あかみどり き こん だて   ロンクタイム 生 あかみ とり   こん だて   ロンクタイム 生 るかみ   ストル は で まかみ	小 634 kcal 中 723 kcal 小 23.9 g 中 26.3 g 中 27.3 g 中 27.3 g 中 27.3 g 中 27.4 g 中 27.5 g 中 27	小   588   kcal   中   706   kcal   小   27.2   g   中   32.3   g   小   2.8   g   中   3.0   g   ぎゅうにゅう いか ひじき だいず きつまあげ わかめ あぶらあげ みそ   にんじん いんげん だいこん ぶなしめじこまつな   さら きとう あぶら じゃがいも   8	小   602   kcal   中   771   kcal   小   218   g   中   29.4   g   小   29   g   中   32   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ カットマト こめ あぶら さとう ごまあぶら ごまマカロニ じゃがいも   9	小   658   kcal   中   780   kcal   小   25.2   g   中   29.8   g   小   1.9   g   中   2.2   g   ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ   キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ にら もやし しいたけ みかん こめ ぎょうざのかわ ごま さとう あぶら かたくりこ   10   こまずあえ   下まれます   であり   で	小 26.7 g 中 32.5 g   小 2.9 g 中 3.3 g   小 2.9 g 中 3.3 g   ぶたにく ハム とりにく えだまめ ぎゅうにゅう チーズ   ほうれんそう もやし にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ コーン ゲリンピース こめ パンこ さとう あぶら ホワイトルウ こむぎこ   11   なっとうのごさいあえ おちゃ あかうおのゆうあんやき   ヨーグルト   12.2 g 中 23.3 g 小 2.0 g 中 2.4 g   アラスカメヌケ なっとう ひじき ぶたにく ヨーグルト   にんじん こまつな のざわな しそのみ
Tネルギー たんぱ分 あかみどり き こんだて   ロンクタイム 塩 あかみどり   エネルば気 カみどり   エネルは 塩 カかみどり	小 634 kcal 中 723 kcal 小 23.9 g 中 26.3 g 小 1.8 g 中 26.3 g 小 1.8 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ たまって なす ねぎ こめ ごまあぶら さとう じゃがいも フレーンチーズのつつみあげ です kcal 小 24.7 g 中 g デゅうにゅう ウインナー g 中 g 中 2.7 g 中 g デゅうにんじん たまごまから さとう にもだいも マー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	小   588   kcal   中   706   kcal   小   27.2   g   中   32.3   g   小   2.8   g   中   3.0   g   ぎゅうにゅう いか びじき だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ にんじん いんげん だいこん ぶなしめじ こまつな こめ さとう あぶら じゃがいも   8	小   602   kcal   中   771   kcal   小   218   g   中   29.4   g   小   29   g   中   3.2   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナー にんじん きゅうり キャベック たまねぎ セロリ カットマト こめ あぶら さとう ごまあぶら ごまマカロニ じゃかいも   9   ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	小 658 kcal 中 780 kcal 小 25.2 g 中 29.8 g 小 1.9 g 中 2.2 g きゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ にら もやし しいたけ みかん こめ ぎょうざのかわ ごま さとう あぶら かたくりこ	小 26.7 g 中 32.5 g   小 2.9 g 中 3.3 g   小 2.9 g 中 3.3 g   ぶたにく ハム とりにく えだまめ ぎゅうにゅう チーズ   ほうれんそう もやし にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ コーン ゲリンピース こめ パンこ さとう あぶら ホワイトルウ こむぎこ   11   なっとうのごさいあえ おちゃ あかうおのゆうあんやき   ヨーグルト   12.2 g 中 23.3 g 小 2.0 g 中 2.4 g   アラスカメヌケ なっとう ひじき ぶたにく ヨーグルト   にんじん こまつな のざわな しそのみ
エネルギー   たんぱく質   塩分   おかみどり   き   こんだて   ドリンクタイム   エネルギー   たんぱっか みど   塩分   カかみど	小 634 kcal 中 723 kcal 小 23.9 g 中 26.3 g 小 1.8 g 中 26.3 g 小 1.8 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ きゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな なす ねぎ こめ ごまあぶら さとう じゃがいも 7 はるさめサラダ ウインナーとチーズのつ みあげ たまご わかり フィンナー ター	小   588   kcal   中   706   kcal   小   27.2   g   中   32.3   g   小   2.8   g   中   3.0   g   ぎゅうにゅう いか びじき だいず さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ にんじん いんげん だいこん ぶなしめじ こまつな こめ さとう あぶら じゃがいも   8	小   602   kcal   中   771   kcal   小   218   g   中   29.4   g   小   29   g   中   32   g   ぎゅうにゅう えだまめ たまご チーズ わかめ かいそう いとかまぼこ ウインナー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ カットマト こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま マカロニ じゃがいも   9   キャベツのうめあえ   ぶたにくとくるまふのあげに 小のみミルクゼリー   ではん   中   789   kcal   小   19.6   g   中   31.6   g   小   2.5   g   中   2.8   g   中のみぎゅうにゅう ぶたにく だいず かっおぶし わかめ かまぼこ とうふキャベツ きゅうり にんじん うめベースト きぬさや えのき ねぎ	小   658   kcal   中   780   kcal   小   252   g   中   29.8   g   小   1.9   g   中   2.2   g   ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ   キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ にら もやし しいたけ みかん こめ ぎょうざのかわ ごま さとう あぶら かたくりこ   10   こまずあえ   下まれる	小 26.7 g 中 32.5 g   小 29 g 中 33.3 g   小 29 g 中 33.3 g   示だにく ハム とりにく えだまめ   きゅうにゅう チーズ   ほうれんぞう もやし にんじん   アスパラガス マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ コーン グリンピース   こめ パンこ きとう あぶら   木ワイトルウ こむぎこ   11   なっとうのごさいあえ   まちゃ   あかうおのゆうあんやき   ヨーグルト   こくじゃが   こくじゃかき   こくじゃが   こく

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。



給食だよりは三条市ホームページの **子育て・教育** → **学校** → **学校給食** からご覧になれます。



下田学校給食共同調理場



## 朝食の役割



三条の大島地区は、 梨の産地として有名です。幸水、豊水、秋月、 新高などがあります。 サリン・リーシャリした食感を楽し かてくださいね。

## 頭ハッキリ

脳は寝ているときも休みなく働いて いるので、朝起きた時はエネルギー 不足の状態です。朝食をしつかり食 <mark>べないと脳へのエネルギー補給がで</mark>

# バッチリ

### 体温を上昇させる

寝起きは、体温が低下しています。 朝食を食べることで、血流がよくなり、 体が活動しやすい状態になります。



お腹スッキリ

毎日の排便はとても大切なことです。 朝食を食べることで、排便を促します。





	いので、午前中の授業に集中でせん。			SIÈTE C	こまつながりのでがからできまりです。
こんだて	月 (きわかめチャンブルー ししゃものなんばんづけ こはん みそしる	火 ゆかりづけ ぶたにくのどくせいソースいため ごはん あさりの スープ	ゆかりごはんなめこのみそしる	オ コーンおひだし まり。 食育の日 こはん けんちんじる 旬を食べよう献立	まなし プレンチサラダ むぎごはん ポークカレー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 680 kcal 中 804 kcal	小 640 kcal 中 kcal	小 635 kcal 中 748 kcal	小 614 kcal 中 735 kcal	小 622 kcal 中 764 kcal
たんぱく質	小 27.1 g 中 31.0 g	小 25.5 g 中 g	小 22.4 g 中 25.6 g	小 27.2 g 中 31.8 g	小 17.4 g 中 20.7 g
塩分あ	小 2.8 g 中 3.0 g ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ あつあげ	小 2.0 g 中 g ぎゅうにゅう ぶたにく あさり ベーコン	小 2.1 g 中 2.4 g ぎゅうにゅう おから わかめ とうふ	小 2.0 g 中 2.5 g ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく	小 2.9 g 中 3.1 g ジョア ぶたにく ハム
か	ぶたにく うちまめ とうふ みそ	みそ	みそ とりにく	とうふ	Jan Malet MA
み	ねぎ にんじん ぶなしめじ もやし	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり		コーン ほうれんそう もやし にんじん	
どり	ほうれんそう だいこん	ゆかり だいこん ぶなしめじ	キャベツ もやし だいこん なめこ ねぎ	なす だいこん ごぼう ねぎ きぬさや	キャベツ きゅうり コーン なし
•	こめ かたくりこ さとう あぶら	こめ あぶら さとう	こめ パンこ あぶら ごま さとう	こめ さとう	こめ むぎ じゃがいも カレールウ
ᄚ	じゃがいも		じゃがいも こむぎこ		あぶら
こんだて	★材料(4人分) 納豆 4パック だ にんじん 1/6本 し こまつな 1/3把 a	菜あえ * 給食で 大人気! 三くあん 3~4切れ シょうゆ 小さじ2 みりん 小さじ1/2 ねりからし 少々	23 ふうみづけ とりにくのしおからあげ ミニフィッシュ あつあげの カレーそほろに 中のみぎゅうにゅう	ユまツナサラダ シャキシャギそぼろどんのぐ むぎごはん くるまふの みそしる	25 のりずあえ たれかつ レアチース こはん ポテトスープ 大浦小リクエスト献立
エネルギー			小 594 kcal 中 857 kcal	小 689 kcal 中 kcal	小 565 kcal 中 723 kcal
たんぱく質	① にんじんは千切り、小		小 22.0 g 中 32.6 g	小 25.8 g 中 g	小 17.4 g 中 23.0 g
塩分 あ か み どり	ゆでて水で冷まし、水 ② ひじきは水で戻し、ぬ 切る。たくあかは千切 細かく切る。 ③ しょうゆ、みりん、ね ④ ①、②と納豆を③の誤	つでて水で冷まし、水気を ]りにし、野沢菜漬は ぬりからしを混ぜておく。	小 2.7 g 中 2.9 g 中のみぎゆうにゆう とりにく ぶたにく あつあげ ミニフィッシュ キャベッ きゆうり にんじん たまねぎ もやし しいたけ いんげん	コーン にんじん えのき ねぎ	小 2.5 g 中 2.8 g ぶたにく ツナ のり チーズ ベーコン にんじん もやし こまつな きゅうり コーン たまねぎ ぶなしめじ パセリ
ŧ	***************************************		こめ かたくりこ あぶら さとうごま	こめ むぎ あぶら さとう ふじゃがいも	こめ あぶら さとう バター じゃがいも パンこ こむぎこ
		<del></del>	- 6	1757	01-70 0 700 0000

リクエスト献立か

H

## 会員の予定

8月24日(月)全校給食開始

9月 7日(月) 下田中なし 飯田小なし 笹岡小5年なし 大浦小6年なし

10日(木)11日(金) 全小6年なし 14日(月) 大浦小5年なし

15日(火) 下田中なし

18日(金) 長沢小5,6年なし

24日(木) 下田中なし

28日(月) 長沢小なし 笹岡小なし大浦小なし

28 じゃこのサラダ だいずのスパイシ まき

29 おかかあえ ハンバーグオニオンソース

カレイのやくみソース さわにわん ごはん

たくあんあえ

30

みそキムチ ごじる ごはん ごはん 、スープ

こめ さとう

ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ドリンクタイム エネルギー 中 中 641 kcal /J\ 29 34.3 28.2 たんぱく質 中 /]\ 23.9 中 g g g 3.2 25 中 //\ 26 中 3.1 ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いとかまぼこ かつおぶし うちまめ だいすペースト みそたまねぎ こまつな キャベツ もやし チーズ ちりめんじゃこ とうふ たまねぎ にんじん キャベツ スパラガス こまつな キムチ はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ にら もやし しいたけ ねぎ ぶなしめじ

ぎゅうにゅう

中

/\ 25.3 30.2 g 中 2.6 ıl١ ф 20 ぎゅうにゅう カレイ ぶたにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん きりぼしだいこん ごぼう しいたけ えのき きぬさや こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ

かつ、バッチグー●!」ご はんとたれかつの相性が バツグンだからと考えてく れました。また、さっぱりと したのり酢あえと全体のバ ランスを考えて、ポテト スープにしました。たれか つはごはんが進みます。 栄養たっぷりでみんなが 大好きなメューですね。 来月は笹岡小学校です。 お楽しみに!

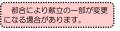
登場します!

9月25日は、大浦小学校

の6年生が考えた献立で

テーマは「ごはんとたれ

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。



こめ はるまこのかわ こむぎこ

あぶら さとう ごまあぶら

h

だ

て

塩分

あか

みどり

