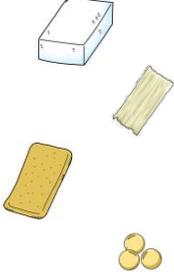




日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	びこう
				からだをつくる	ねつやちからのもと	ちょうしをととのえる	
1木	むぎごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに むしシューマイ もやしソテー		とうふ・ぶたにく やきぶた ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん あぶら・さとう	こまつな・たけのこ チンゲンサイ・にんじん ながねぎ・はくさい・もやし きくらげ・ほししいたけ	<p>1日(木) むししゅうまい ★4年生まで・2こ 5年生から・3こ</p> <div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p> 今月は、大豆・大豆製品を多く使っています!</p> <p>大豆(だいず) 1日(木) 2日(金) 7日(水) 16日(金) 26日(月)</p> <p>豆腐(とうふ) 6日(火) 8日(木) 15日(木)</p> <p>生揚げ(なまあげ) 16日(金) 23日(金)</p> <p>油揚げ(あぶらあげ) 6日(火) 15日(木) 26日(月)</p> <p>味噌(みそ) 2日(金) 6日(火) 13日(火) 15日(木) 20日(火)</p> <p>湯葉(ゆば) 6日(火)</p> <p>高野豆腐(こうやとうふ) 13日(火)</p>  </div>
2金	なめし ぎゅうにゅう	いわしのうめあげ さといものそぼろに うちまめじる		だいず・あぶらあげ いわし・とりにく ぎゅうにゅう	こめ・さといも でんぷん・さとう ごま・あぶら	グリーンピース・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・ながねぎ だいこん・うめ	
5月	ごはん ぎゅうにゅう	バラやき ポテトサラダ たぬきじる	マヨネーズ	あぶらあげ・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・こんにやく じゃがいも・はちみつ ごま・あぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん ながねぎ・はくさい ピーマン・コーン	
6火	こぎつねずし ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき ごもくきんぴら ゆばいりすましじる		とうふ・あぶらあげ さわら・ぎゅうにゅう	こめ・こんにやく さとう・ごま・あぶら	さやいんげん・ごぼう にんじん・ながねぎ みつば・れんこん えのきだけ	
7水	あげパン ぎゅうにゅう	かぼちゃのクリームに みずなとだいこんのサラダ まめのスープ いよかん	たまねぎドレッシング	だいず・きんときまめ えだまめ・ぎゅうにゅう なまクリーム	さとう・はちみつ あぶら	キャベツ・みずな・たまねぎ トマト・にんじん・かぼちゃ だいこん・コーン いよかん・マッシュルーム	
8木	ごはん ぎゅうにゅう	いかのさらさあげ チャプチェ キムチチゲ		とうふ・いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん はるさめ・さとう ごま・あぶら	たけのこ・チンゲンサイ にら・にんじん・ながねぎ はくさい・キムチ ほししいたけ	
9金	ビビンバ ぎゅうにゅう	はるさめサラダ わかめスープ	ちゅうかドレッシング	あぶらあげ・わかめ ぶたにく・ベーコン ぎゅうにゅう	こめ・はるさめ さとう・ごま・あぶら	キャベツ・こまつな ぜんまい・にんじん ながねぎ・だいずもやし	
13火	きびごはん ぎゅうにゅう	こうやとうふのたつたあげ にくじゃが みそじる		あぶらあげ こうやとうふ ぶたにく・ぎゅうにゅう	きび・こめ・しらたき じゃがいも・でんぷん さとう・あぶら	さやいんげん・たまねぎ にんじん・ながねぎ だいこん	
14水	スパゲティクリームソース ぎゅうにゅう	ブロッコリーのサラダ ココアケーキ ほんかん	イタリアンドレッシング	あさり・ベーコン とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム	こむぎこ・スパゲティ さとう・あぶら・バター	キャベツ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー ほうれんそう・コーン ほんかん・マッシュルーム	
15木	きりほしごはん ぎゅうにゅう	さつまいもてんぷら おひたし みそじる	だしじょうゆ	とうふ・あぶらあげ わかめ・ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ さつまいも・さとう あぶら	こまつな きりほしだいこん たまねぎ・にんじん はくさい	
16金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのおろしがけ だいずとひじきのにも なまあげのとりみじる		だいず・なまあげ さば・ぶたにく とりにく・ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん こんにやく・さとう あぶら	きぬさや・こまつな にんじん・ながねぎ もやし・だいこん	
19月	とりごぼうピラフ ぎゅうにゅう	きびなごのからあげ きゃべつのサラダ はくさいのクリームスープ	わふうドレッシング	きびなご・ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ でんぷん・あぶら バター	キャベツ・きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん・はくさい あかピーマン・ほうれんそう コーン・マッシュルーム	
20火	ごはん ぎゅうにゅう	たまごやきのあますあんかけ ごぼうとぶたにくのいりに みそじる		あぶらあげ・ぶたにく ごぼう・たまご ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん さとう・あぶら	さやいんげん・ごぼう こまつな・にんじん ながねぎ・はくさい だいこん	
21水	セサミロールパン ぎゅうにゅう	さかなのこうそうやき さんしょくソテー ポークビーンズ りんご		だいず・メルルーサ ぶたにく・ポークハム ぎゅうにゅう	こむぎこ・パン じゃがいも・あぶら バター	さやいんげん グリーンピース・キャベツ たまねぎ・にんじん りんご・マッシュルーム	
22木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとやさいのあますに ちゅうかサラダ ちゅうかふうコーンスープ	ちゅうかドレッシング	とりにく・たまご ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん はるさめ・さとう あぶら	たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・コーン にら・にんじん・ピーマン もやし・ほししいたけ	
23金	そうすい ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろあんかけ ごぼうのサラダ むしパン ようなし	ごまドレッシング	なまあげ・ぶたにく とりささみにく ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう ごま・バター	キャベツ・きゅうり・ごぼう にんじん・ながねぎ ほうれんそう・ようなし ほしぶどう・ほししいたけ	
26月	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぶりのしおやき にびたし ごじる		だいず・あぶらあげ ぶり・ぎゅうにゅう	こめ・こんにやく さといも・ごま	にんじん・ながねぎ はくさい・ほうれんそう だいこん・えのきだけ	
27火	こんさいカレーライス ぎゅうにゅう	にたまご かいそうサラダ	かんきつドレッシング	かいそう・ぶたにく たまご・ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ じゃがいも・あぶら バター	キャベツ・ごぼう たまねぎ・にんじん れんこん・だいこん	
28水	あんかけやきそば ぎゅうにゅう	じゃがいものソースあえ もやしのサラダ デコボン	ちゅうかドレッシング	いか・ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん じゃがいも・でんぷん さとう・あぶら	こまつな・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・はくさい もやし・デコボン・きくらげ	

* ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。

* 献立についてのお問い合わせは、事務室の栄養士までお願いします。

TEL546-1170

今月の栄養価
(基準値)

エネルギー(kcal)
646
(640)

たんぱく質(g)
25.0
(18.0~32.0)



大豆.....

昔から大豆には、災いや病気などを減らす力があるとされてきました。節分には「おには外!、ふくは内!」といって豆をまきます。大豆は「畑の肉」といわれるように、たんぱく質が多く含まれています。また、ビタミン、ミネラル、繊維も豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。

