



平成28年3月 きゅうしょくだより (小学校)

◆:よくかんでたべよう。 ※物資の都合等により、変更する場合があります。

ひ	ようび	こんだてめい	き	おもにエネルギーのもとになる	あか	おもにからだをつくるもとになる	みどり	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
1	火	【太田・龍田】ごはん きゅうにゅう さけのしおやき そうめんじる キャベツとハムのごまあえ	ごはん そうめん ごま	きゅうにゅう あぶらあげ さけ チキンハム	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ キャベツ			
		【石海・斑鳩】ちらしずし(たまご・さざみのみ) きゅうにゅう そうめんじる キャベツとハムのごまあえ	ごはん さとう そうめん ごま でんぷん あぶら	きゅうにゅう たまご えび あぶらあげ あなご チキンハム のり	ほししいたけ にんじん ねぎ さやいんげん たまねぎ キャベツ こまつな			
2	水	パン きゅうにゅう とりにくのレモンづけ(2こ) もやしとこまつなのナムル はるさめスープ	パン はるさめ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	きゅうにゅう わかめ ポークハム とりにく	もやし にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ レモン こまつな もやし			
3	木	【太田・龍田】ちらしずし(たまご・さざみのみ) きゅうにゅう なのはなあえ とんじる ひなあられ	ごはん さとう さといも ひなあられ でんぷん あぶら	きゅうにゅう たまご えび あなご のり みそ ぶたにく ツナ かつおぶし	ほししいたけ にんじん ねぎ だいこん さやいんげん こんにゃく キャベツ えのきたけ なのはな ほうれんそう			
		【石海・斑鳩】ごはん きゅうにゅう さばのみそに なのはなあえ とんじる ひなあられ	ごはん さといも さとう ひなあられ	きゅうにゅう ぶたにく みそ さば あかみそ ツナ かつおぶし	だいこん こんにゃく にんじん えのきたけ ねぎ なのはな ほうれんそう キャベツ			
4	金	パン きゅうにゅう オムレツのあますあんかけ もやしのカレーいため ワンタンスープ	パン ワンタンのかわ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	きゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ ほうれんそう たまねぎ ピーマン あかピーマン			
7	月	ごはん きゅうにゅう たけのこととりにくのみそに ほうれんそうのにびたし すましじる	ごはん じゃがいも さとう あぶら	きゅうにゅう とりにく やさいてん みそ とうふ かつおぶし かまぼこ	たけのこと にんじん こんにゃく さやいんげん ほうれんそう ねぎ もやし たまねぎ えのきたけ			
8	火	カレーライス きゅうにゅう ◆するめのかきあげ さんしょくあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	きゅうにゅう たまご いか かつおぶし ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん しょうが コーン パセリ こまつな はくさい			
9	水	パン きゅうにゅう とりにくのさっぱりに ◆れんこんサラダ わかめスープ	パン さとう マヨネーズ	きゅうにゅう とうふ とりにく わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし にんにく しょうが れんこん きゅうり			
10	木	ごはん きゅうにゅう ちくわのいそべあげ(2こ) はくさいのおひたし ぶたじゃが	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	きゅうにゅう ぶたにく やさいてん ちくわ あおのり かつおぶし	たまねぎ にんじん はくさい いとこんにゃく さやいんげん ほうれんそう			
11	金	パン きゅうにゅう かぼちゃのポタージュ ウィンナーのケチャップソース(2ほん) おんやさいサラダ(ドレッシング)	パン じゃがいも バター ドレッシング	きゅうにゅう ベーコン ポークウィンナー	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ フロッコリー コーン あかピーマン			
14	月	パン きゅうにゅう にこみハンバーグ こふきいも チンゲンサイのスープ	パン さとう じゃがいも パンこ でんぷん	きゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが グリンピース たまねぎ マッシュルーム パセリ			
15	火	ごはん きゅうにゅう だいこんのみそじる かぼちゃひきにくサンドフライ ◆ごぼうのマヨネーズソテー	ごはん あぶら こむぎこ さとう マヨネーズ ごま パンこ でんぷん	きゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ ぶたにく	だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ かぼちゃ ごぼう キャベツ			
16	水	ミニミニパン きゅうにゅう さらうどん むしシューマイ(2こ) ◆チンゲンサイのじゃこあえ	パン あげめん さとう でんぷん こむぎこ あぶら パンこ	きゅうにゅう ぶたにく しらすぼし	しょうが にんにく はくさい たまねぎ もやし にんじん たけのこと チンゲンサイ ほししいたけ さやいんげん キャベツ			
17	木	【1~5年】ごはん	ごはん					
		【6年】せきはん(ちょうみしお)	ごはん もちごめ あずき					
		【全学年】きゅうにゅう ホキのみそマヨネーズやき ほうれんそうのナムル ゆばのすましじる	ふ マヨネーズ さとう ごまあぶら	きゅうにゅう ホキ ゆば みそ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ピーマン あかピーマン ほうれんそう もやし			
18	金	【1~5年】こくとうパン きゅうにゅう たまねぎロック さんしょくごまあえ コンソメスープ	パン くらざとう こむぎこ あぶら さとう パンこ こめこ ごま じゃがいも でんぷん	きゅうにゅう ぶたにく きゅうにく	もやし キャベツ にんじん たまねぎ パセリ こまつな はくさい コーン			
		【6年】ミニこくとうパン きゅうにゅう オードブル コンソメスープ	パン くらざとう さとう でんぷん あぶら じゃがいも パンこ マヨネーズ ドレッシング こむぎこ	きゅうにゅう えび たまご きゅうにく ぶたにく とりにく チーズ かに	もやし キャベツ にんじん あかピーマン たまねぎ パセリ ごぼう こんにゃく コーン れんこん さやいんげん フロッコリー きゅうり いちご			
22	火	げんりょうごはん きゅうにゅう とりにくのパーベキューソース とうふじる チンゲンサイのかつおあえ ケーキ	ごはん ケーキ さとう	きゅうにゅう たまご とうふ あぶらあげ わかめ みそ とりにく かつおぶし	たまねぎ にんじん しょうが えのきたけ ねぎ レモン チンゲンサイ たまねぎ にんにく りんご もやし いちご			