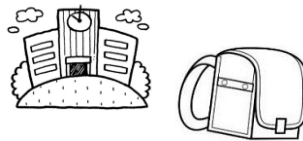


日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
9	火	ごはん	○	ポークしゅうまい とうふのちゅうかふう煮	牛乳 ぶた肉 とうふ ポークしゅうまい	たまねぎ にんじん しょうが たけのこ 干しいだけ グリーンピース にんにく	米 さとう でんぶん	600	25.9	17.9
10	水	玄米 ごはん	○	カレーライス 切り干し大根のサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ツナ かつおぶし	たまねぎ にんじん しょうが 切り干し大根 きゅうり にんにく グリーンピース レモン果汁	米 玄米 じゃがいも カレールウ 白ごま マヨネーズ	679	22.2	24.1
11	木	コッペパン (黒糖入り)	○	チリコンカン キャベツのシーザーサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ミックスビーンズ ハム	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう クルトン ドレッシング	628	24.6	22.5
12	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ 菜の花のすまし汁 おかかふりかけ	牛乳 ちくわ 青のり とうふ なたと おかかふりかけ	菜の花 たまねぎ にんじん えのきだけ	米 油 天ぷら粉	602	20.5	16.7
15	月	ごはん	○	とりと根菜のつくね 豚汁 ミニトマト	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ ミニトマト	米 さとう でんぶん	619	24.9	18.8
16	火	麦ごはん	○	ハヤシライス フレンチサラダ おいわいゼリー	牛乳 牛肉 ハム	たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん にんにく キャベツ きゅうり グリンピース	米 押し麦 ハヤシルウ じゃがいも ドレッシング ゼリー	682	22.0	21.9
17	水	ごはん	○	ハンバーグのきのこソース ポテトスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	たまねぎ えのきだけ しめじ マッシュルーム にんじん コーン パセリ	米 さとう じゃがいも	624	21.8	19.6
18	木	ロールパン	○	スパゲティナポリタン フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しめじ ピーマン みかん パイン もも	ロールパン スパゲティ ナタデココ	675	19.8	20.4
19	金	ごはん	○	さわらのごまみそかけ たけのこのうま煮	牛乳 さわら みそ 牛肉 ちくわ 厚あげ	たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん	米 さとう 白ごま	657	30.5	20.3
22	月	ごはん	○	高野とうふのフライ 具たくさんみそ汁 オレンジ	牛乳 高野とうふ とうふ 油あげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ オレンジ	米 じゃがいも 油	636	21.4	19.6
23	火	ごはん	○	厚焼きたまご 肉じゃが ゆかりあえ	牛乳 牛肉 たまご さつまあげ	たまねぎ にんじん キャベツ こんにゃく さやいんげん きゅうり しそ	米 じゃがいも さとう	647	25.4	18.3
24	水	ごはん	○	さばのみそ煮 わかたけ汁 さくらゼリー	牛乳 さば みそ とうふ わかめ なたと	たけのこ ねぎ	米 ゼリー	601	23.5	18.9
25	木	コッペパン (黒糖入り)	○	あさりのチャウダー ツナあえ	牛乳 ベーコン あさり ツナ わかめ	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	パン じゃがいも さとう	604	24.5	20.8
26	金	麦ごはん	○	親子丼 れんこんのサラダ	牛乳 とり肉 たまご かまぼこ ひじき	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいだけ れんこん きゅうり コーン	米 押し麦 さとう ドレッシング	624	22.9	19.4

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

平均	634	23.6	19.9
基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g



※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。

「食べもの」まめちしき

春の食べものの
だいひょうせんしゅ!



「たけのこ」

たけのこは大きくなるのが早く、土の上に「め」が出てから10日ほどで「たけ」になります。「たけ」の赤ちゃんなので、「たけのこ」。白くてやわらかく、よくかむとほのかなあまみもあります。「しょくもつせんい」が多く、おなかをすっきりさせてくれます。



毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれる!



