



| ひょうび | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | |
|---------------------|--|---|---|---|---|---|--|--|--|
| こんだてめい | パン ぎゅうにゅう オムレツ キャベツのソテー マンノのポトフ | すめし ぎゅうにゅう セルフちらしずしのぐ にゅうめん ひなあられ | むぎごはん(おおめ) ぎゅうにゅう カレー ほうれんそうと ひじきのサラダ | パン ぎゅうにゅう コロケ ブロッコリーサラダ こめこニョッキの ミネストローネ | ごはん ぎゅうにゅう あつあげのねぎだれ かすじ | パン ぎゅうにゅう フィッシュアンドタルタル やさいたっぷりスープ メープルジャム | ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに くわかめのごもくに じゃがいものみそ | ごはん ぎゅうにゅう さんしょくどんぶり ごんぎ | |
| ざいりょうめいおよびしゅうりょう(9) | パン 1こ ぎゅうにゅう 11ぼん オムレツ 1こ キャベツ 35み にんじん 8 あぶら 0.3 コンソメ 0.3 しお 0.02 こしょう 0.01 | すめし 11ぼん ぎゅうにゅう 4 こうやどうふ 7 れんこん 8 にんじん 5 ちくわ 0.4 ほしいたけ 3 さやいんげん 10 いたけのもとしじる 1 | むぎごはん 11ぼん ぎゅうにゅう 15 ぶたにく 0.3 にんにく 40 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 8 だいず 15 カレーウ 0.8 ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.08 コンソメ 0.2 カレーこ 0.01 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 50 みず 0.5 ひじき 0.5 ほうれんそう 35 コーン 6 ノンエッグマヨネーズ 6 しお 0.1 こしょう 0.01 | パン 1こ ぎゅうにゅう 11ぼん コロケ 1こ あぶら 5 ブロッコリー 40 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 0.8 す 1 オリーブあぶら 0.8 ベーコン 5 こめこニョッキ 10 たまねぎ 35 にんじん 12 じゃがいも 30 セロリ 2 スキムミルク 4 だいず 5 カットマト 15 にんにく 0.3 トマトピューレ 6 コンソメ 2 オリーブあぶら 0.2 こしょう 0.01 みず 20 | ごはん 11ぼん ぎゅうにゅう 50 あつあげ 6 しろねぎ 0.08 にんにく 2 さとう 3 こいくちしょうゆ 1 みりん 0.8 でんぷん 20 ぶたにく 25 とうふ 8 こんにやく 15 だいこん 15 はくさい 8 にんじん 1 きりぼしだいこん 6 うすあげ 5 あおねぎ 5 みそ 6 さけかす 3 だしパック 5 みず 100 | パン 1こ ぎゅうにゅう 11ぼん しろみぎかなフライ 1 あぶら 5 タルタルソース 6 ベーコン 5 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 10 キャベツ 20 えのきたけ 5 こまつな 10 コンソメ 1.5 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.5 みず 100 | ごはん 11ぼん ぎゅうにゅう 12 くわかめ 10 ぶたにく 12 ひらてん 8 こんにやく 5 にんじん 1 いりごま 1.5 さとう 1.5 みりん 0.8 あぶら 0.5 とうふ 25 うすあげ 6 じゃがいも 25 たまねぎ 20 にんじん 8 えのきたけ 5 きりぼしだいこん 2 あおねぎ 5 みそ 6 だしパック 5 みず 110 | ごはん 11ぼん ぎゅうにゅう 30 ぶたひじにく 1 つちしょうが 10 えだまめ 8 だいず 2 さとう 3 こいくちしょうゆ 0.2 あぶら 20 だいこん 50 さといも 15 にんじん 10 あつあげ 25 こんにやく 20 ひらてん 8 かくきりこんぶ 0.5 あぶら 1.2 こいくちしょうゆ 4 みりん 4.5 さとう 0.6 だしパック 5 でんぷん 1.2 みず 50 | |
| | ウインナー 18 じゃがいも 40 にんじん 10 たまねぎ 35 ブロッコリー 28 しめじ 6 うすくちしょうゆ 1.3 コンソメ 1.5 こしょう 0.03 みず 80 | だしパック 1 さとう 2 うすくちしょうゆ 3 みず 30 きんしたまご 25 そうめんのぶし 7 うすあげ 5 かまぼこ 5 とうふ 20 たまねぎ 15 えのきたけ 5 はくさい 20 あおねぎ 4 うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 0.8 だしパック 5 みず 100 ひなあられ 13 | ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8 コンソメ 0.08 カレーこ 0.2 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 50 みず 0.5 ひじき 0.5 ほうれんそう 35 コーン 6 ノンエッグマヨネーズ 6 しお 0.1 こしょう 0.01 | こめこニョッキ 10 たまねぎ 35 にんじん 12 じゃがいも 30 セロリ 2 スキムミルク 4 だいず 5 カットマト 15 にんにく 0.3 トマトピューレ 6 コンソメ 2 オリーブあぶら 0.2 こしょう 0.01 みず 20 | あつあげ 50 しろねぎ 6 にんにく 0.08 さとう 2 こいくちしょうゆ 3 みりん 1 でんぷん 0.8 ぶたにく 20 とうふ 25 こんにやく 8 だいこん 15 はくさい 15 にんじん 8 きりぼしだいこん 1 うすあげ 6 あおねぎ 5 みそ 6 さけかす 3 だしパック 5 みず 100 | しろみぎかなフライ 1 あぶら 5 タルタルソース 6 ベーコン 5 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 10 キャベツ 20 えのきたけ 5 こまつな 10 コンソメ 1.5 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.5 みず 100 | くわかめ 12 ぶたにく 10 ひらてん 12 こんにやく 8 にんじん 5 いりごま 1 さとう 1.5 みりん 0.8 あぶら 0.5 とうふ 25 うすあげ 6 じゃがいも 25 たまねぎ 20 にんじん 8 えのきたけ 5 きりぼしだいこん 2 あおねぎ 5 みそ 6 だしパック 5 みず 110 | ぶたひじにく 30 つちしょうが 1 えだまめ 10 だいず 8 さとう 2 こいくちしょうゆ 3 あぶら 20 だいこん 50 さといも 15 にんじん 10 あつあげ 25 こんにやく 20 ひらてん 8 かくきりこんぶ 0.5 あぶら 1.2 こいくちしょうゆ 4 みりん 4.5 さとう 0.6 だしパック 5 でんぷん 1.2 みず 50 | |
| | ストリートファイター コラボ献立 「マンノのポトフ」 | | | | | | | | |
| | エネキ -/たんぱくしつ 548kcal 25.7g | エネキ -/たんぱくしつ 660kcal 23.0g | エネキ -/たんぱくしつ 653kcal 20.3g | エネキ -/たんぱくしつ 669kcal 23.9g | エネキ -/たんぱくしつ 596kcal 23.8g | エネキ -/たんぱくしつ 609kcal 24.6g | エネキ -/たんぱくしつ 607kcal 25.8g | エネキ -/たんぱくしつ 626kcal 25.2g | |
| | おはし | | | | | | | | |

適塩給食の日、減塩ですが
薄味を感じさせない工夫を
した献立を考えています。

食育の日
世界の料理
カナダ

ねむねむの日

まほろばの日

| ひょうび | 12日(木) | 13日(金) | 16日(月) | 17日(火) | 19日(木) |
|---------------------|--|--|--|---|---|
| こんだてめい | こめこパン ぎゅうにゅう ポイルシューマイ はるさめサラダ ちゅうかコーンスープ おいわいデザート | ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ こうやどうふのうまに | パン ぎゅうにゅう ハンバーグ ケチャップソースかけ コールスローサラダ クリームスープ | むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキムチの いためもの みそビーフンスープ | パン ぎゅうにゅう はるまき ちゅうかに |
| ざいりょうめいおよびしゅうりょう(9) | こめこパン 1こ ぎゅうにゅう 11ぼん ポイルシューマイ 1こ はるさめ 6 キャベツ 20 にんじん 10 す 2.3 こいくちしょうゆ 2.3 さとう 1.2 ごまあぶら 0.8 いりごま 0.2 グリーンコーン 20 コーン 6 とりさきみほくし 10 しいたけ 3 ミニあつあげ 18 とうふ 25 チンゲンサイ 10 えきたいスープ 10 ふんまつスープ 1.5 うすくちしょうゆ 1 りょうりしゅ 1 こしょう 0.01 でんぷん 1.5 みず 110 いちごクレープ 1 | ごはん 11ぼん ぎゅうにゅう 30 どりだんご 8 うすあげ 8 はくさい 35 ごぼう 5 す 25 だいこん 25 えのきたけ 5 とんかつソース 10 さとう 10 しろねぎ 10 つちしょうが 0.7 うすくちしょうゆ 3 りょうりしゅ 1.5 だしパック 5 みず 80 ぶたにく 15 こうやどうふ 3 にんじん 5 いとこんにやく 10 たけのこ 8 だいず 12 あぶら 0.5 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2.5 みりん 0.4 だしパック 2 | パン 1こ ぎゅうにゅう 11ぼん ハンバーグ 1こ たまねぎ 20 コンソメ 0.2 あぶら 0.5 ケチャップ 5 トマトピューレ 5 とんかつソース 2 さとう 1 みず 6 キャベツ 45 コーン 5 ノンエッグマヨネーズ 6 さとう 1.2 す 0.4 しお 0.01 こしょう 0.01 ベーコン 5 じゃがいも 25 たまねぎ 45 にんじん 7 しめじ 5 こまつな 10 ぎゅうにゅう 8 スキムミルク 4 こめこ 5 みそ 1.5 コンソメ 1.5 こしょう 0.01 みず 80 | むぎごはん 11ぼん ぎゅうにゅう 35 ぶたにく 20 はくさいキムチ 4 たまねぎ 20 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 0.5 ごまあぶら 0.8 でんぷん 0.5 ビーフン 7 やきぶた 10 コーン 7 えのきたけ 4 にんじん 8 たまねぎ 25 キャベツ 15 あおねぎ 5 にんにく 0.2 つちしょうが 0.3 ふんまつスープ 1 あかみそ 2 うすくちしょうゆ 0.2 こしょう 0.01 すりごま 1 みず 100 | パン 1こ ぎゅうにゅう 11ぼん はるまき 1こ あぶら 5 ぶたにく 10 なると 7 キャベツ 55 たまねぎ 35 にんじん 10 あつあげ 15 ほしいたけ 0.8 こまつな 10 つちしょうが 0.7 うすくちしょうゆ 1.8 ふんまつスープ 1.2 ごまあぶら 0.2 でんぷん 2 みず 10 |
| | エネキ -/たんぱくしつ 652kcal 28.6g | エネキ -/たんぱくしつ 590kcal 25.9g | エネキ -/たんぱくしつ 665kcal 26.7g | エネキ -/たんぱくしつ 600kcal 23.0g | エネキ -/たんぱくしつ 652kcal 22.6g |
| | おはし | | | | |

かしはらし 檀原市の観光PRキャラクター「こ
だいちゃん」がついている食べ物は、檀原・
御所・高市地区でとれた食べ物です。

このマークは「奈良のしか」です。食品の横
にこのマークがあるものは、奈良県でとれた
食べ物を表しています。
こだいちゃん、奈良のしかを探してみましょ
う。

マークの日は家庭から
「おはし」を持ってきましょう。

春休みも朝ごはんをしっかりと食べましょう

新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春
休み中も「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」を心
掛けて過ごしてください。

1日を
元気にスタート!

冷えわたる頭脳!

おなかスッキリ!

生活リズムが
ととのう!

卒業
おめでとう!

あ:あかいろのたべもの...からだをつくるものになるもの き:きいろのたべもの...ねつやちからになるもの み:みどりいろのたべもの...からだのちようしをととのえるもの