

5がつのきゅうしょくもくひょう

しょくじのマナーをみにつけよう



1709

真砂小学校

日 (曜)	こんだて	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		ちょうみりょう など	えいようか
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえる			
1 (水)	ごはん			こめ					I類 - 572 kcal
	じゃがいもたまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ		じゃがいも		きぬさや たまねぎ えのきだけ	けずりぶし		たんぱく質 23.1 g
	にこみハンバーグ	ぶたにく とりにく		こめあぶら		トマト たまねぎ	ケチャップ こしょう あかワイン しお		脂質 18.1 g
	おひたし					ほうれんそう にんじん	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
2 (木)	たけのこごはん	あぶらあげ		こめ さとう			たけのこ	しょうゆ けずりぶし	I類 - 671 kcal
	すましじる	かまぼこ わかめ				みつば えのきだけ ながねぎ	けずりぶし しお だしこんぶ しょうゆ しらたき さけ		たんぱく質 27.8 g
	とりにくとやさいのあげに	とりにく		じゃがいも さとう かたくりこ	こめあぶら	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが	しょうゆ さけ	脂質 19.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.2 g
	かしわもち	あずき		さとう みずあめ しょうしんこ	あぶら			しお	
7 (火)	チキンカレーライス	とりにく		じゃがいも こめこのカレールウ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	ケチャップ	I類 - 629 kcal
	ぶくじんづけ			さとう		にんじん	だいこん なす すいか れんこん しそ しょうが	しょうゆ しお みりん す	たんぱく質 19.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 16.9 g
	みかんのヨーグルトあえ		ヨーグルト だっしふんにゅう	さとう			みかん あまなつ	かんてん	食塩相当量 1.9 g
8 (水)	ごはん			こめ					I類 - 611 kcal
	やまのさちじる	とりにく あぶらあげ		かたくりこ		きぬさや	たけのこ なめこ ながねぎ わらび	けずりぶし しょうゆ しお さけ みりん	たんぱく質 23.0 g
	だいずとごぼうのメンチカツ	とりにく ぶたにく だいず		こむぎこ パンこ さとう	こめあぶら		たまねぎ ごぼう	しょうゆ しお ちゅうのうソース	脂質 22.5 g
	さくさくピーフンサラダ			ピーフン	こめあぶら こまあぶら	にんじん	もやし きゅうり にんにく	しょうゆ す がらすーフ	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
9 (木)	きなこあげパン	きなこ	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう	ショートニング こめあぶら			しお	I類 - 619 kcal
	はるやさいのミネストローネ	ウインナー		じゃがいも こめコマカロニ		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ かぶ グリンピース	がらすーフ しお みりん しょうゆ	たんぱく質 29.6 g
	グリーンサラダ				オリーブオイル	アスパラガス ブロッコリー	きゅうり コーン	りんごす しょうゆ こしょう	脂質 23.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.5 g
	かんそうござかな		かたくりいわし	さとう					
10 (金)	ごはん			こめ					I類 - 601 kcal
	かきたまみそしる	たまご みそ	わかめ			チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし	にほしこ	たんぱく質 24.1 g
	サケチーズフライ	サケ	チーズ	こむぎこ パンこ	こめあぶら			しお	脂質 20.9 g
	きりほしだいこんのいために	ぶたにく うちまめ		じゃがいも さんおんどう	こめあぶら	にんじん	きりほしだいこん しいたけ	つきこん みりん しょうゆ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
13 (月)	ミートライス	ぎゅうにく ぶたにく とりレバー だいずミート みそ		こめ こめこパンこ こめこのハヤシルウ さんおんどう	こめあぶら	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリ	ターメリック しお ケチャップ こしょう あかワイン タバスコ がらすーフ ウスターソース	I類 - 664 kcal
	ポテトとキャベツのサラダ			じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ コーン	てんびしお こしょう	たんぱく質 23.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 25.4 g
	いちご						いちご		食塩相当量 2.0 g
14 (火)	ごはん			こめ					I類 - 617 kcal
	ワントンスープ	ぶたにく		ワントン		こまつな にんじん	もやし ながねぎ しいたけ メンマ	がらすーフ しお しょうゆ こしょう	たんぱく質 24.8 g
	タラとだいずのチリソースに	タラ だいず		かたくりこ さんおんどう	こめあぶら こまあぶら	ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく しょうが	ケチャップ ラーゆ さけ	脂質 18.5 g
	あさづけ						キャベツ きゅうり	てんびしお	食塩相当量 1.9 g
15 (水)	ごはん			こめ					I類 - 612 kcal
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ だいずミート みそ		さとう かたくりこ	こめあぶら こまあぶら	ニラ にんじん	ながねぎ しいたけ しょうが	がらすーフ しょうゆ さけ トウバンジャン	たんぱく質 22.0 g
	はるさめとわかめのサラダ	ロースハム	わかめ	はるさめ さとう	こま こめあぶら こまあぶら		きゅうり	しょうゆ す つぶマスタード	脂質 19.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.9 g
	れいとうみかん					みかん			

《ちよしお まいかちゃんきゅうしょく》です



「★」がついている日は「西区一斉コシヒカリ給食の日」です。
西区農政商工課から補助していただき、4月～3月まで、月に数回西区のおいしいコシヒカリが登場します。
お楽しみに！！



16 (木)	ごはん			こめ					I栄養 -	655 kcal
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ		じゃがいも		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう	つきこん けずりぶし	たんぱく質	29.2 g
	ししゃもフライ		ししゃも (ぎょうら)	こむぎこ パンこ	こめあぶら				脂質	25.6 g
	もやしとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		さんおんとう	ごまあぶら	にんじん	もやし きゅうり	しょうゆ す	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
17 (金)	ごはん			こめ					I栄養 -	638 kcal
	スタミナかつおみそ	ツナ かつおぶし みそ		さんおんとう	こめあぶら	にんじん	ごぼう にんにく		たんぱく質	25.1 g
	カレーにくじゃが	ぎゅうにく ぶたにく		じゃがいも さんおんとう		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく しょうが	しらたき しょうゆ みりん がらスープ カレーこ しお さけ	脂質	23.5 g
	アーモンドいりおひたし				アーモンド	ほうれんそう	もやし		食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
20 (月)	ちゅうかめん			こむぎこ				しお	I栄養 -	591 kcal
	みそラーメンスープ	チャーシュー みそ			こめあぶら	にんじん ニラ	メンマ コーン ながねぎ キャベツ しょうが	がらスープ こしょう	たんぱく質	26.9 g
	エビしゅうまい	エビ タラ		こむぎこ パンこ さとう			たまねぎ	みりん しょうゆ しお す	脂質	17.9 g
	ブロッコリーのおこんぶサラダ	かつおぶし	しおこんぶ	さとう	こめあぶら ごまあぶら	ブロッコリー	キャベツ	す しょうゆ	食塩相当量	4.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
21 (火)	カレーあじごはん			こめ	こめあぶら			カレーこ しお	I栄養 -	618 kcal
	アスパラクリームソースがけ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	こめこのホワイトルウ	バター こめあぶら	アスパラガス パセリ	たまねぎ マッシュルーム	がらスープ しろワイン こしょう	たんぱく質	24.1 g
	むげんにんじん	ぶたにく			ごま ごまあぶら	にんじん	コーン	こしょう しょうゆ しお がらスープ	脂質	23.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	1.9 g
22 (水)	ごはん			こめ					I栄養 -	618 kcal
	ごぼうとうちまめのみそしる	とりにく みそ あぶらあげ うちまめ				こまつな	たまねぎ ごぼう	にぼしこ	たんぱく質	24.1 g
	たれかつ	ぶたにく		こむぎこ パンこ さんおんとう	こめあぶら			しょうゆ みりん さけ	脂質	14.1 g
	かぶづけ					かぶのは にんじん	かぶ	てんびしお	食塩相当量	2.1 g
	りんごジュース						りんご			
23 (木)	ごはん			こめ					I栄養 -	662 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん きぬさや	えのきだけ ごぼう	けずりぶし さけ しょうゆ しお	たんぱく質	26.8 g
	サバのみそに	サバ みそ		さとう			しょうが	みりん	脂質	28.0 g
	おからサラダ	ツナ おから				ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	しお こしょう	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24 (金)	ごはん			こめ					I栄養 -	559 kcal
	のりふりかけ	かつおぶし	やきのり	さとう				しお まっちゃん	たんぱく質	21.8 g
	こまつなのみそしる	あつあげ みそ		じゃがいも		こまつな	ながねぎ	にぼしこ	脂質	18.9 g
	チーズオムレツ	たまご	チーズ	かたくりこ さとう				す しお	食塩相当量	2.3 g
	こうはくたいこうナムル			さんおんとう	ごま ごまあぶら	にんじん	もやし にんにく	す しょうゆ トウバンジャン	食塩相当量	2.9 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
28 (火)	ごはん			こめ					I栄養 -	656 kcal
	ダルカレーライス	ぶたにく だいす ひよこまめ レンズまめ		こめ こめこのカレールウ	こめあぶら	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース	がらスープ カレーこ	たんぱく質	25.2 g
	シャキシャキサラダ			じゃがいも さとう	アーモンド こめあぶら	にんじん	きゅうり	す てんびしお こしょう	脂質	21.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	1.9 g
29 (水)	★にしくのコシヒカリごはん			にしくのコシヒカリ					I栄養 -	611 kcal
	けんちんじる	あつあげ		じゃがいも		にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ しめじ	つきこん しょうゆ みりん けずりぶし	たんぱく質	25.4 g
	とりにくのやくみソースがけ	とりにく		さんおんとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら		しょうが ながねぎ	しょうゆ す	脂質	20.3 g
	ごまあえ			さんおんとう	ごま	こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
30 (木)	ごはん			こめ					I栄養 -	579 kcal
	のりたまスープ	たまご あさり	やきのり	かたくりこ		みつば	えのきだけ ながねぎ	がらスープ しお こしょう	たんぱく質	24.7 g
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		かたくりこ さんおんとう	こめあぶら		たまねぎ しょうが りんご	みりん しょうゆ	脂質	21.5 g
	せんキャベツ					にんじん	キャベツ きゅうり	てんびしお	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
31 (金)	わかめチャーハン	たまご チャーシュー	わかめ	こめ	ごまあぶら こめあぶら		ながねぎ	しお がらスープ しょうゆ さけ オイスターソース	I栄養 -	593 kcal
	アスパラガスとコーンのスープ	ロースハム				アスパラガス にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	がらスープ しお こしょう しろワイン	たんぱく質	19.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	20.6 g
	こめこのメープルマフィン	とうにゅう きなこ		こめこ さとう メープルシロップ	あぶら				食塩相当量	2.2 g
一食あたりの平均	エネルギー	618 kcal	脂質	21.0 g	カルシウム	339 mg				
	たんぱく質	24.2 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	3.4 mg				



《うんどうかいほうえんきゅうしょく》です

《かみかみきゅうしょく》です。よくかんでたべましょう

