



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		ちようみりよう など	えいようか
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちようしをととのえる			
1 (月)	ハヤシライス	ぎゅうにく ぶたにく とりレバー		こめ こめこのハヤシルウ さんおんとう	こめあぶら	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが しめじ グリーンピース マッシュルーム	ケチャップ こしょう ウスターソース しお あかワイン	I栄養 - 642 kcal
	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	てんびしお こしょう	たんぱく質 24.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 22.6 g
	かんそうこざかな		かたくちいわし						食塩相当量 2.3 g
2 (火)	ごはん			こめ					I栄養 - 600 kcal
	わかめのみそしる	あぶらあげ みそ	わかめ	じゃがいも			ながねぎ キャベツ	にほしこ	たんぱく質 28.1 g
	バーベキューチキン	とりにく		かたくりこ さんおんとう	こめあぶら		にんにく	ウスターソース ケチャップ こしょう チリパウダー しお	脂質 19.1 g
	コーンいりおひたし					こまつな にんじん	もやし コーン	しょうゆ	食塩相当量 2.3 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
3 (水)	ごはん			こめ					I栄養 - 591 kcal
	まさごふりかけ	いりだいす	ちりめんじゃこ あおのり	さんおんとう	こめあぶら		ごぼう	みりん しょうゆ	たんぱく質 24.7 g
	カレーにくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう	バター	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	しらたき さけ しお カレーこ みりん しょうゆ がらスープ	脂質 16.9 g
	きゅうりのあますあえ		わかめ	さんおんとう			きゅうり パインナッブル	す てんびしお しょうゆ	食塩相当量 2.0 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
4 (木)	ごはん			こめ					I栄養 - 638 kcal
	チンゲンサイのうまにスープ	ぶたにく とうふ		かたくりこ さとう	こめあぶら	チンゲンサイ にんじん	きくらげ たけのこ にんにく しょうが	がらスープ さけ オイスターソース みりん しょうゆ トウバンジャン しお	たんぱく質 27.8 g
	ししゃもフライ		ししゃも (ぎよらん)	こむぎこ パンこ	こめあぶら				脂質 24.8 g
	たくあんあえ				ごま		キャベツ きゅうり だいこん	てんびしお しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
5 (金)	とうもろこしごはん			こめ			とうもろこし	さけ しょうゆ しお	I栄養 - 621 kcal
	トマトとたまごのスープ	たまご とうふ		かたくりこ		トマト にんじん	きくらげ レタス ながねぎ	がらスープ しお にほしこ しょうゆ こしょう	たんぱく質 24.0 g
	なつやさいとくるまふのあげに	とりにく		くるまふ さとう かたくりこ	こめあぶら	かぼちゃ パプリカ	なす えだまめ	しょうゆ さけ	脂質 19.1 g
	みかんくずもち			さとう タピオカでんぷん			みかん		食塩相当量 2.1 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
8 (月)	おおむぎめん			こむぎこ おおむぎこ					I栄養 - 682 kcal
	わふうかけじる	ぶたにく	わかめ			にんじん ほうれんそう	しいたけ ながねぎ	けずりぶし しょうゆ みりん しお さけ いちみつがらし	たんぱく質 26.6 g
	おおきなきつね	あぶらあげ		さんおんとう				けずりぶし しょうゆ みりん	脂質 24.3 g
	もやしのごますあえ			さとう	ごま ごまあぶら	にんじん こまつな	もやし きゅうり	す しょうゆ	食塩相当量 2.3 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
こめこのももタルト	とうにゅう		こめこ さとう				もも		
9 (火)	ガパオライス	ぶたにく		こめ さんおんとう	こめあぶら	パプリカ しそ	たまねぎ なす にんにく	しょうゆ しお オイスターソース ナンフラ	I栄養 - 543 kcal
	トムヤムスープ			はるさめ		にんじん こまつな	きくらげ もやし レモン	がらスープ しお こしょう しょうゆ いちみつがらし	たんぱく質 22.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 13.4 g
	スイカ						スイカ		食塩相当量 1.8 g
10 (水)	ごはん			こめ					I栄養 - 604 kcal
	きりぼしだいこんのみそしる	あぶらあげ みそ うちまめ				こまつな	きりぼしだいこん ながねぎ	にほしこ	たんぱく質 25.2 g
	サバのしおやき	サバ						しお	脂質 25.6 g
	ごまびたし				ごま	ほうれんそう にんじん	もやし	しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
11 (木)	ごはん			こめ					I栄養 - 616 kcal
	こまつなのみそしる	あつあげ みそ		じゃがいも		こまつな	えのきだけ ながねぎ	にほしこ	たんぱく質 28.2 g
	とりにくとだいすのアーモンドがらめ	とりにく だいす		かたくりこ さんおんとう	アーモンド こめあぶら		しょうが	しょうゆ さけ	脂質 21.3 g
	あさづけ					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							
12 (金)	もずくどん	ぶたにく ぎゅうにく	もずく	こめ さんおんとう かたくりこ	ごまあぶら こめあぶら	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく コーン	しょうゆ みりん しお けずりぶし	I栄養 - 549 kcal
	とりにくととうがんのおしる	とりにく とうふ				ニラ	とうがん	けずりぶし しお しょうゆ	たんぱく質 23.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 15.7 g
	れいとうパイン			さとう			パインナッブル		食塩相当量 2.7 g

《ちょいしお まいかちゃんきゅうしょく》です



16 (火)	うめごはん			こめ			うめ	しお	1杯分 -	616 kcal
	にくどうふ	ぶたにく とうふ				にんじん きぬさや	えのきだけ たまねぎ	けずりぶし みりん しお しょうゆ こんぶだし しらたき	たんぱく質	23.5 g
	あつやきたまご	たまご		かたくりこ さとう				しお みりん けずりぶし	脂質	24.1 g
	のりサラダ		やきのり		こめあぶら	ほうれんそう	キャベツ きゅうり	しょうゆ	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
《かみかみきゅうしょく》です。よくかんでたべましょう										
17 (水)	★にしきのコシヒカリごはん			にしきのコシヒカリ	…28, 29, 30!				1杯分 -	571 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる	たまご とうふ みそ				こまつな	たまねぎ もやし	にほしこ	たんぱく質	31.0 g
	マスのみそやき	マス みそ						みりん	脂質	10.6 g
	こおらせこんにゃくのコリコリいため	ぶたにく		さんおんとう	ごまあぶら こめあぶら	にんじん ビーマン	メンマ	つきこん さけ しょうゆ いちみつとうがらし	食塩相当量	2.1 g
のむヨーグルト		のむヨーグルト								
18 (木)	スパゲティ			こむぎこ					1杯分 -	655 kcal
	ペスカトーレソース	あさり ホタテ イカ ベーコン	チーズ	こめこのハヤシルウ さんおんとう	こめあぶら	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム	しろワイン しお こしょう クチャップ がらスープ タバスコ ちゅうのうソース	たんぱく質	30.2 g
	じゃがいもとえだまめのしおこんぶサラダ		しおこんぶ	じゃがいも			えだまめ	てんびしお	脂質	15.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.1 g
	メロン						メロン			
19 (金)	にしかなないろやさいのカレーライス	ぶたにく		こめ じゃがいも こめこのカレーウ さんおんとう	こめあぶら	バターナツかぼちゃ にんじん パプリカ トマト	えだまめ たまねぎ にんにく		1杯分 -	639 kcal
	ひじきサラダ		ひじき	さんおんとう	こめあぶら		コーン キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん す こしょう てんびしお	たんぱく質	17.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	さとう					脂質	16.8 g
	いちごジェラート			さとう			いちご レモン		食塩相当量	2.0 g
一食あたりの平均	エネルギー たんぱく質	618 kcal 25.6 g	脂質 食塩相当量	20.0 g 2.2 g	カルシウム 鉄	351 mg 3.2 mg				

「★」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1回西区のおいしいコシヒカリが登場します。お楽しみに！！



しりょうばこ
「ロイロノート」の資料箱から
きゅうしょく
給食レシピをゲットしよう！

ずいじこうしんちゅう
レシピは随時更新中！
リクエスト待ってます😊



今年度より「食育だより」は紙面配付をやめ、メール配信とさせていただきます。
ご家庭で、お仲間で、ぜひ話題にしていただけたいと思います。
(子どもたちへはロイロノートの資料箱から見るようにしています。)
あわせて、真砂小学校ブログに毎月「献立予定表」をUPしていますのでご覧ください。



8がつ9がつさいしよのこんだてよていひょう (都合により変更することがあります)



8/29 (木)	ポークカレーライス	ぶたにく		こめ じゃがいも こめこのカレーウ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	ケチャップ	1杯分 -	630 kcal
	ふくじんづけ			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	17.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	17.2 g
	フルーツカクテル	とうにゅう		さとう		にんじん	みかん もも パイナップル	かんてん	食塩相当量	1.9 g
8/30 (金)	ごはん			こめ					1杯分 -	643 kcal
	かつおぶりかけ	かつおぶし	やきのり	さとう				しお まつちや	たんぱく質	22.6 g
	にくだんごとはくさいのスープ	ぶたにく とりにく		はるさめ		にんじん こまつな	しめじ はくさい たまねぎ	がらスープ しお こしょう しょうゆ	脂質	21.7 g
	にしかなないろやさいのビーンズポテト	だいす	あおのり	じゃがいも さとう	こめあぶら		にんにく	しお	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
れいとうみかん						みかん				
9/2 (月)	クロワッサン		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう	ショートニング			しお	1杯分 -	670 kcal
	ブイヤベース	あさり タラ エビ とりにく			オリーブオイル	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ にんにく セロリ	がらスープ しお こしょう しろワイン	たんぱく質	28.9 g
	こめこのクロケット			じゃがいも こめこ さとう	こめあぶら		たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	脂質	40.2 g
	フレンチサラダ				アーモンド こめあぶら		キャベツ きゅうり パイナップル	てんびしお す こしょう	食塩相当量	2.3 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								