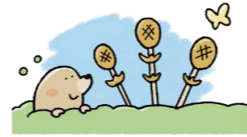




給食こんだてひょう



10	水	わかめごはん 鱈の西京焼き 白菜のゆず和え けんちん汁 お花見だんご	牛乳
11	木	いなり寿司 おでん かぶの浅漬け オレンジ	牛乳
12	金	たけのこ入りあんかけやきそば チーズとひじきの春巻き スティック胡瓜	牛乳
15	月	海苔ふりかけごはん 鮭の菜種焼き キャベツソテー のっぺい汁	牛乳
16	火	ガーリックトースト ハンガリアシチュー わかめサラダ ドレッシング	牛乳
17	水	チーズ入り焼きおにぎり 白身魚の変わり揚げ ごま和え 豚汁	牛乳
18	木	スパゲティミートソース アメリカンポテト 野菜スープ	牛乳
19	金	ブルコギ丼 きゅうりナムル 中華スープ ホワイトゼリー	牛乳
22	月	麦ごはん 肉じゃがコロケ アスパラのおかかあえ 若竹汁	牛乳
23	火	カレーライス 福神漬 大根サラダ ドレッシング	牛乳
24	水	きつねうどん かきあげ ささかまの磯部揚げ オレンジ	牛乳
25	木	たけのこごはん 鯉の甘辛煮 かぶときゅうりの即席漬 五目汁	牛乳
26	金	五平餅 ハタハタのから揚げ もやしとキャベツのお浸し 飛鳥汁	牛乳
30	火	ウィンナーロールパン チンゲン菜のクリーム煮 よくばりサラダ ドレッシング	ヨーグルト ドリンク

**16日(火)
1年生
給食はじまり**

**10日(水)
お花見だんご**
2~4ねん 1こ
5.6ねん 2こ

**11日(木)
いなり寿司**
1~4ねん 1こ
5.6ねん 2こ

**19日(金)
チーズ入り
焼きおにぎり**
1~4ねん 1こ
5.6ねん 2こ

**17日
ホワイトゼリー**
カルピスを使用した
手作りゼリーです

「カメ(亀め)ちゃん」国分寺市
養シブ 30(ヤシブ)・食育推進キャラクター

主に力のもとになる食品 (きいろのたべもの)	主に血や肉、骨をつくる食品 (あかのたべもの)	主に体の調子を整える食品 (みどりのたべもの)
こめ さといも あぶら しらたまこ じょうしんこ さんおんとう	わかめ ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく とうふ きなこ	はくさい にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ まいたけ ごぼう こんにゃく よもぎ
こめ さんおんとう いりごま じゃがいも	ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう あげボール ちくわ つみれ がんもどき こんぶ	にんじん だいこん こんにゃく かぶ オレンジ
むしちゅうかめん ごまあぶら あぶら でんぷん さんおんとう はるまきのかわ じごな	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ チーズ	しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん もやし チンゲンサイ たけのこ しめじ ねぎ さやいんげん きゅうり
こめ ごまあぶら いりごま あぶら マヨネーズ さといも でんぷん	あおのり ぎゅうにゅう さけ たまご とりにく とうふ あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん ホールコーン だいこん ねぎ しめじ
ソフトフランスパン バター じゃがいも あぶら じごな ごまあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり
こめ さんおんとう ごまあぶら じごな でんぷん あぶら ねりごま いりごま じゃがいも	こなかつお しおこんぶ チーズ ぎゅうにゅう メルルーサ みそ ぶたにく とうふ	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく
スパゲティ あぶら さんおんとう じごな じゃがいも はくりきこ	ぶたにく だいす チーズ ぎゅうにゅう たまご	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト パセリ はくさい キャベツ ほうれんそう
こめ あぶら はるさめ さんおんとう ごまあぶら でんぷん いりごま カルピス	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ とりにく こなかつお	しょうが たまねぎ もやし にら にんじん にんにく きゅうり キャベツ えのき ほうれんそう
こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さんおんとう じごな パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	たまねぎ にんじん しらたき アスパラ もやし たけのこ ほうれんそう
こめ じゃがいも あぶら じごな バター ごまあぶら さんおんとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ホールトマト ぶくじんづけ だいこん きゅうり
うどん さんおんとう でんぷん じごな あぶら	あぶらあげ ぎゅうにゅう ひじき だいす ちりめんじゃこ ささかま あおのり	にんじん ほうれんそう ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ しめじ オレンジ
こめ あぶら さんおんとう じごな でんぷん	あぶらあげ ぎゅうにゅう かつお みそ	たけのこ にんじん ほししいたけ きぬさや しょうが かぶ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ
こめ もちごめ ねりごま さんおんとう でんぷん じょうしんこ あぶら じゃがいも	みそ ぎゅうにゅう はたはた とりにく	もやし キャベツ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく オレンジ
きょうりきこ じょうしんこ さんおんとう バター あぶら ごまあぶら	たまご ウィンナー ヨーグルトドリンク ぎゅうにゅう ベーコン ひじき あおだいす	ちんげんさい たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン しめじ キャベツ

中 学 養 年 量	エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄分	ビ タ ミ ン				塩分
	kcal	g	g	mg	mg	A	B1	B2	C	
	630	25.1	19.2	349	2.9	ug	mg	mg	mg	
						286	0.42	0.56	34	2.9

<給食目標>

給食のルールを覚えよう!



※都合により献立を変更する場合があります。