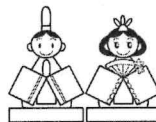


3月

こんだてひょう



後半



インドの料理

青森県の料理

リク
エスト給食
6年生

日付	こんだて	からだをつくるあかのなかも	ねつやちからとなるきいろのなかも	からだのちようしをとのえるみどりのなかも	主な調味料	エネルギー	たんぱく質	脂肪
		にく・まめ・さかな・たまご・かいそう	こめ・パン・めん・あぶら・さとう	やさい・きのこ・くだもの		kcal	g	%
12 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				544	26.1	28.1
	ごはん		こめ					
	サバのからみそに	サバ・みそ	さとう		しょうゆ・みりん トウバンジャン			
	いそあえ	のり		ほうれんそう・にんじん・もやし	しょうゆ・みりん			
	さわにわん	ぶたにく・あぶらあげ	かたくりこ	だいこん・にんじん・えのき	しお・さけ しょうゆ			
13 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				624	30.4	33.3
	てづくりナン	たまご・ぎゅうにゅう	こむぎこ・さとう・バター		しお			
	まめのキーマカレー	ぶたにく・ひよこまめ・だいず・チーズ	あぶら	たまねぎ・にんじん・トマトかん・セロリ・ピーマン	カレー・ソース しお・ワイン			
	サブジ(やさしいため)		オリーブオイル・じゃがいも	きやべつ・かぼちゃ・ブロッコリー	しお・カレー・ ナツメグ			
	ヨーグルト	ヨーグルト	さとう					
14 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				581	24.7	23.4
	ごはん		こめ					
	にくじゃが	ぶたにく	あぶら・じゃがいも・こんにやく・さとう	たまねぎ・にんじん・しいたけ・しめじ・ねぎ・いんげん	しょうゆ・みりん			
	シシャモのごまやき	シシャモ・たまご	ごま・こむぎこ・ごまあぶら		しお			
	のりチーズあえ	のり・チーズ		こまつな・にんじん・もやし	しょうゆ・みりん			
	しらぬい(かんきつ)			しらぬい				
17 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				536	25.2	26.2
	とりそぼろおこわ	とりにく・こうや豆腐	こめ・もちごめ・ごまあぶら・さとう		しょうゆ・さけ			
	イカメンチ	イカ・とりにく・たまご	こむぎこ・かたくりこ・さとう・あぶら	きやべつ・にんじん	しお			
	こんぶあえ	こんぶ・かつおぶし	ごまあぶら	こまつな・もやし	しょうゆ			
	せんべいじる	とりにく	かやきせんべい	だいこん・ごぼう・はくさい・きくらげ・ねぎ・せり	さけ・しお しょうゆ			
18 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				597	26.9	34.1
	ごはん・きんのごま		こめ・ごま・さとう		カレー・こ・さけ しお・しょうゆ			
	さかなのみそマヨやき	メバル・みそ	マヨネーズ・さとう	ねぎ	みりん			
	わかめいりおひたし	わかめ	ごまあぶら・さとう	きやべつ・こまつな・しょうが	しょうゆ・す			
	きんぴらじる	ぶたにく・みそ	じゃがいも・こんにやく・ごまあぶら	にんじん・ごぼう・ねぎ				
19 (水)	コーヒーぎゅうにゅう	ミルクコーヒー				660	27.1	28.1
	あんかけやきそば	ぶたにく・エビ・かまぼこ	むしちゅうかめん・あぶら・かたくりこ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・もやし・きくらげ・チンゲンサイ	しお・しょうゆ さけ・オイスター・ソース			
	ジャンボぎょうざ	ぶたにく・みそ	ぎょうざのかわ・ごまあぶら・かたくりこ・あぶら	きやべつ・にら・ねぎ	しお・オイスター・ソース			
	やさいチップス		じゃがいも・あぶら	れんこん・かぼちゃ	しお			
	フルーツポンチ		サイダー	みかんかん・ももかん・パインかん・レモンかじゅう				
21 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				561	24.7	27.4
	ごはん・てづくりふりかけ	かつおぶし・しらす・ひじき	こめ・ごま・さとう		しょうゆ・みりん			
	ちくさやき	ぶたにく・たまご・とうふ	あぶら・さとう	にんじん・たけのこ・えのき・ほうれんそう	しお・しょうゆ さけ			
	ゆかりあえ	かつおぶし		こまつな・もやし・ゆかり				
	みそけんちんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	ごまあぶら・こんにやく	にんじん・ごぼう・だいこん・はくさい・えのき				

今月の給食目標

1年間の反省をしよう。