



こんだてひょう



今月の平均栄養価(中学年で算出)

エネルギー:678kcal たんぱく質:25.0g 脂質:22.4g 炭水化物:94.0g カルシウム:346mg 食塩相当量:2.5g

南陽市立漆山小学校

日	こんだて		あかのなかま からだをつくる	きいろのなかま ねつやちからのもとなる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる
3 (月)		 【せつばんきゅうしょく】 いわしのかばやき おひたし じゃがいものみそしる まんでんだいず	ぎゅうにゅう・いわし なまあげ・みそ・かつおぶし だいたず	ごはん・でんぷん あげあぶら・さとう・ごま じゃがいも	しょうが・ほうれんそう キャベツ・もやし にんじん・ねぎ・しめじ
4 (火)		 スタミナどん はるさめととうふのすましじる くだもの(オレンジ)	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・とうふ・かつおぶし	ごはん・サラダあぶら さとう・ごまあぶら はるさめ	たまねぎ・にんじん・キャベツ たけのこ・ピーマン・しょうが にんにく・えのき・ねぎ・オレンジ
5 (水)		 【りんごしょうがっこうさんのリクエスト】 かぼちゃチーズフライ かいそうサラダ とんじる くだもの(れいとうパイ) ふりかけ	ぎゅうにゅう かいそうミックス わかめ・とうふ・ぶたにく みそ・わかめふりかけ	ごはん・あげあぶら ごまあぶら じゃがいも・こんにゃく	かぼちゃチーズフライ むきまめ・にんじん・コーン もやし・ごぼう・だいこん ねぎ・パイ
6 (木)		 ハヤシライス フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく ヨーグルト	ごはん・じゃがいも マーガリン・ハヤシルウ デミグラスソース さとう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマト・グリーンピース・にんにく しょうが・みかんかんづめ・バナナ ミックスフルーツ(もも・りんご・ラフランス)
7 (金)		 ハンバーグケチャップソースがけ ポテトサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう・ハンバーグ ベーコン	しよくパン・さとう じゃがいも・マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ・にんじん コーン・むきまめ・はくさい セロリ・えのき
10 (月)		 ポロニアカツ パックソース さんしょくおひたし ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ポロニアカツ	ごはん・あげあぶら にくいりワンタン ごまあぶら	キャベツ・もやし・にんじん メンマ・はくさい ほししいたけ
12 (水)		 だんしゃくコロケック パックソース こまつなのごまあえ とうふのカレーに	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく	ごはん だんしゃくコロケック あげあぶら・ごま・さとう カレールウ・サラダあぶら	こまつな・にんじん・もやし たまねぎ・たけのこ・ほうれんそう
13 (木)		 さばのみそに そくせきづけ しらたまじる	ぎゅうにゅう さばのみそに とりにく・あぶらあげ	ごはん・しらたまもち	キャベツ・にんじん・だいこん しょうが・ごぼう・ほししいたけ しめじ・みつば
14 (金)		 【バレンタインきゅうしょく】 チキンバーガー(バンズパン・チキンカツ・ ポイルやさい・パックマヨネーズ) コーンチャウダー バレンタインデザート	ぎゅうにゅう チキンカツ ベーコン・ひよこまめ なまクリーム	バンズパン・あげあぶら マヨネーズ じゃがいも・マーガリン ホワイトルウ こめこカップケーキ	キャベツ・コーン・たまねぎ にんじん・マッシュルーム パセリ
17 (月)		 こぎつねごはん カミカミごまマヨサラダ わかめのすましじる	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・こんぶ ツナ・わかめ・とうふ	ごはん・さとう サラダあぶら マヨネーズ・ごま	コーン・むきまめ・にんじん しょうが・ごぼう・きゅうり しめじ・みつば
18 (火)		 ぶたにくとキャベツのしおこうじいため みそかきたまじる デザート(はちみつレモンゼリー)	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・たまご みそ・かつおぶし	ごはん・サラダあぶら・ごま はちみつレモンゼリー	たまねぎ・キャベツ・にんじん・いら たけのこ・にんにく・こまつな えのき
19 (水)		 やきぎょうざ 2ヶ ほうれんそうのごもくいため はくさいのみそしる しそひじき	ぎゅうにゅう・ぎょうざ さつまあげ・いりたまご みそ・にぼし しそひじき	ごはん・サラダあぶら・ふ	ほうれんそう・たけのこ・もやし にんじん・はくさい・しめじ・ねぎ
20 (木)		 チキンカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく・チーズ	ごはん・カレールウ マーガリン カクテルゼリー	じゃがいも・たまねぎ・にんじん にんにく・グリーンピース・アップルソース バナナ・みかんかんづめ ミックスフルーツ(もも・りんご・ラフランス)
21 (金)		 しろみぎかなフライ パックソース コールスローサラダ コーンポタージュ アプリコットジャム	ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ なまクリーム	しよくパン・あげあぶら サラダあぶら・マヨネーズ バター・ポタージュルウ アプリコットジャム	キャベツ・にんじん・むきまめ コーン・たまねぎ・パセリ
25 (火)		 【うるしやましようがっこうさんのリクエスト】 とりにくのからあげ キラキラサラダ はるさめスープ デザート(プリンタルト) ふりかけ	ぎゅうにゅう・とりにく チーズ・わかめ・なると かつおぶし	ごはん・でんぷん あげあぶら サラダあぶら・はるさめ プリンタルト	しょうが・にんにく・キャベツ にんじん・むきまめ・ブロッコリー ねぎ・しめじ
26 (水)		 ちゅうかどん さといもとあつあげのみそしる くだもの(オレンジ)	ぎゅうにゅう・ぶたにく うずらたまご・えび なまあげ・みそ かつおぶし	ごはん・ごまあぶら サラダあぶら でんぷん・さといも	たまねぎ・はくさい・たけのこ にんじん・ほししいたけ きぬさや・だいこん ねぎ・オレンジ
27 (木)		 【ゆきわかまるきゅうしょく】 さけのしおやき もやしとにらのいためもの なめこのみぞれじる	ぎゅうにゅう・さけ ぶたにく・とうふ みそ・かつおぶし	ごはん・サラダあぶら	もやし・にら・にんにく しょうが・にんじん・しめじ ピーマン・なめこ だいこん・ねぎ
28 (金)		 ホットドッグ (コッペパン・ウインナー・やさいソテー) クリームに	ぎゅうにゅう・ウインナー とりにく・なまクリーム	コッペパン・サラダあぶら じゃがいも・ホワイトルウ マーガリン	キャベツ・たまねぎ・ピーマン にんじん・しめじ・パセリ

※ お米は南陽市産はえぬぎを提供しています。

※ 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。

※ パン・マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。