



エネルギー=Ⓔ kcal たんぱく質=Ⓗ g 脂肪=Ⓕ g

(月)

(火)

(水)

(木)

(金)

水菜

<p>10 七草ごはん 牛乳 厚焼きたまご焼き 紅白なます 白玉雑煮 大根 ねぎ・小松菜 Ⓔ660Ⓔ24.4Ⓔ16.2</p>	<p>11 ごはん 牛乳 おでん 大根 みかん 小松菜 小松菜とコーンのソテー Ⓔ659Ⓔ25.0Ⓔ15.7</p>	<p>12 ごはん 牛乳 鶏のから揚げ薬味ソースかけ 3・6年学校米 大根のみそ汁 ねぎ・大根 白菜のおひたし 小松菜 Ⓔ710Ⓔ28.2Ⓔ23.8</p>	<p>13 大麦粉入りパン 牛乳 オムレツ ゆで野菜 (ブロッコリー&カリフラワー) ミニトマト 鶏だんごスープ ホウレン草 Ⓔ584Ⓔ21.8Ⓔ22.0</p>
<p>16 ごはん 牛乳 赤魚の西京みそ煮 小松菜 いちご つぼ漬けあえ 豆腐と 越前カンタケのみそ汁 ねぎ Ⓔ584Ⓔ22.6Ⓔ14.5</p>	<p>17 紫雲米ごはん 牛乳 ごぼう天のあまから煮 春雨の酢の物 かす汁 Ⓔ663Ⓔ23.4Ⓔ19.4</p>	<p>18 ごはん 牛乳 トマト シーフードカレー フルーツサラダ 型抜きチーズ Ⓔ713Ⓔ25.6Ⓔ22.3</p>	<p>19 ごはん 牛乳 プリン ワカサギのから揚げ プリン 切干大根の含め煮 湯葉のみそ汁 2・4年学校米 Ⓔ697Ⓔ23.6Ⓔ21.5</p>
<p>23 ひじきごはん 牛乳 鮭の塩焼き チンゲンサイのナムル かきたま汁 ホウレン草 Ⓔ608Ⓔ27.2Ⓔ17.9</p>	<p>24 ごはん 牛乳 ホイコーロー リャンパンサンスー りんご Ⓔ625Ⓔ20.6Ⓔ17.1</p>	<p>25 ごはん 牛乳 かれいから揚げ ほうれん草のごまあえ 豚汁 みかん ホウレン草 Ⓔ653Ⓔ29.0Ⓔ16.6</p>	<p>26 かきあげ丼 牛乳 (野菜のかきあげ) 菜花のおひたし つみれ汁 1・5年学校米 Ⓔ669Ⓔ22.0Ⓔ20.7</p>
<p>30 ごはん 牛乳 ドライカレー フルーツヨーグルト かみかみ (煮干し) Ⓔ689Ⓔ26.2Ⓔ17.8</p>	<p>31 ごはん 牛乳 ホキフライ ふりかけ ひじきと大豆のサラダ 鶏肉と白菜のシチュー ブロccoli Ⓔ745Ⓔ28.0Ⓔ26.9</p>	<p>今月もたくさんの野菜が給食につかわれています。学校畑でとれたものは大根・キャベツ・ねぎになります。ブロッコリーは2. 3. 6年生が作ったものです。トマトは夏にとれたものを調理員さんが冷凍保存してくださったものです。地場野菜はホウレン草・小松菜・つまみ菜・水菜です。27日はセレクト給食になります。</p>	