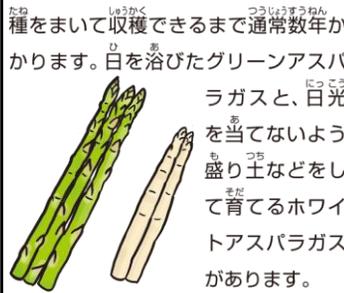


日・曜	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	26日(金)	30日(火)
献立名	コッペパン	ごはん	コッペパン	ごはん	麦ごはん	コッペパン	米粉パン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たけのこそぼろごはんの具	牛乳	牛乳
	新ごぼうのキーマカレー	鯖のみそ煮	クリスピーチキン	みそトンテキ(三重県)	牛乳	ハンバーグ	鶏の照り焼き
	ジャーマンポテト	ひじき大豆	たけのこごぼうの温サラダ	三宅の金ごまキャベツ(三重県)	ポテトと豆の青のりかりんとう	味噌だれサラダ	ボンゴレビアンゴ
お祝いいちごのクレープ	肉じゃが	春キャベツのポタージュ(乳不使用)	つくねとたけのこの春雨スープ	豚肉ちゃんぽんうどん	蝶々のチキンスープ	新ごぼうの豆乳みそスープ	
材料名および使用量(g)	* 規格パン(乳含む) 1こ 5	ごはん 100	* 規格パン(乳含む) 1こ 5	ごはん 100	ごはん 90	* 規格パン(乳含む) 1こ 5	* 米粉パン(乳含む) 1こ 5
	* 牛乳 206.2	* 牛乳 206.2	* 牛乳 206.2	* 牛乳 206.2	麦 10.5	* 牛乳 206.2	* 牛乳 206.2
	豚ひき肉 40.1	さばのみそ煮 1切 1	びよびよクリスピー 1こ 1	豚肉 50.1	たけのこ(ゆで) 14.4	国産鶏のハンバーグ照焼味 1こ 1	若鶏照焼 1こ 1
	にんにく 0.3 4	ごま油 0.2 6	揚げ油 5.6	清酒 1	鶏ひき肉 14.1	キャベツ 31.4	オリーブ油 0.2 6
	しょうが 0.3 4	にんじん 11.3	たけのこ(ゆで) 14.4	上白糖 1.5	にんにく 11.3	コーン 8.4	とうがらし(実) 0.01 3
	カレー粉 0.8	大豆水煮 11.5 1	ごぼう 14.4	にんにく 0.3 4	油あげ 5.5 1	アスパラガス 20.3	にんにく 0.5 4
	玉ねぎ 40.4	上白糖 2.5	上白糖 0.6 5	しょうが 0.3 4	グリーンピース 5.5 3	まぐろ油漬(フレーク) 8.1	にんにく 11.3
	にんじん 25.3	水 4	こいくちしょうゆ 0.8	玉ねぎ 31.4	調合油 0.1 6	しょうが 1.4	キャベツ 30.4
	洗いごぼう 30.4	だしのもと 0.5	焼豚(卵乳不使用) 5.5 1	こいくちしょうゆ 1	上白糖 1.2 5	上白糖 2.5 5	むきあさり 12.1
	グリーンピース 5.5 3	みりん 0.5	コーン 5.5 4	みりん 1	こいくちしょうゆ 1.3	こいくちしょうゆ 0.5	こいくちしょうゆ 0.3
	大豆水煮 25.1	こいくちしょうゆ 2	アスパラガス 11.3	別醸(赤)みそ 2.5 1	しょうゆ(うすくち)奈 1.3	みそ 3.5 1	白ぶどう酒 1
	水 12	油あげ 8.4 1	ドレッシング(香りごま) 8.6	片栗粉 1.3 5	清酒 1	米酢 2.5	塩 0.1
	赤ワイン 2	芽ヒジキ 1.5 2	鶏もも 20.1	にんじん 11.3	みりん 1	鶏もも 20.1	白こしょう 0.01
	りんご 3.4	いんげん豆 11.1	塩 0.02	油あげ 5.5 1	だしのもと 0.5	玉ねぎ 20.4	ハーブス/バゲッティ 15.3 5
	カレールウ 11.6	豚肉 40.1	塩 0.01	上白糖 2.5	* 牛乳 206.2	水 90	パセリ 0.02 3
	じゃがいも 60.5	玉ねぎ 40.4	玉ねぎ 21.4	こいくちしょうゆ 1	じゃがいも 40.5	乾燥スープ(コンソメ) 1	豚肉 10.1
	乾燥スープ(コンソメ) 1	上白糖 2.5	にんじん 24.3	だしのもと 0.2	大豆水煮 20.1	にんじん 20.3	玉ねぎ 20.4
	調合油 0.2 6	にんじん 20.3	大豆水煮 8.1	キャベツ 40.4	片栗粉 2.5	じゃがいも 30.5	塩 0.05
	ベーコン(乳卵不使用) 8	じゃがいも 50.5	水 60	米酢 3	揚げ油 5.6	ブロッコリー 20.3	白こしょう 0.02
	玉ねぎ 20.4	水 50	じゃがいも 15.5	奈良の金ごま 1.5	上白糖 4.5 5	スイートコーン(クリーム粒入) 16.4	洗いごぼう 20.4
ぶなしめじ(奈良県産) 10.4	しらたき 17.5	キャベツ 31.4	かつお節(出し) 1.1	こいくちしょうゆ 0.24	ファルファッレ 6.5	洗いにんじん 20.3	
乾燥スープ(コンソメ) 0.3	枝豆 8.4	グリーンピース 5.5 3	にんじん 21.3	米酢 0.15	白こしょう 0.02	じゃがいも 30.5	
白こしょう 0.02	だしのもと 0.8	コーン缶(クリーム) 16.4	なす(奈良県産) 15.4	水 2.5		水 80	
パセリ 0.02 3	みりん 2	豆乳(調製) 14.1	ノンフライつくね 20.1	青のり 0.2 2		乾燥スープ(コンソメ) 1	
フランスクレープ(お祝い) 1こ 5	こいくちしょうゆ 3	豆乳(調製) 14.1	県)豆腐 25.1	豚肉 20.1		豆乳 20.1	
		パセリ 0.02 3	春雨 8.5 5	赤いか 5.5		みそ 3.1	
			かつわかめ 0.6 2	むきあさり 5.5 1		ほうれんそう(奈良県産) 5.3	
			粉末中華だし 1	細切り白蒲鉾 5.5 1			
			みりん 1	干しいたけ 0.3 4			
			しょうゆ(うすくち) 1	きくらげ 0.3 4			
			こしょう(白) 0.01	にんじん 7.3			
			水 100	キャベツ 20.4			
			青ねぎ(奈良県産) 3.3	コーン 5.5 4			
				水 90			
				鶏がらスープ 1			
				上白糖 2.5			
				清酒 1			
				オイスターソース 1.7			
				青ねぎ 3.3			
				塩 0.1			
				こしょう(白) 0.2			
				豆乳(調製) 8.1			
				塩分0うどん 50.5			



種をまいて収穫できるまで通常数年かかります。白を溶びたグリーンアスパラガスと、日光を当てないよう盛り土などをして育てるホワイトアスパラガスがあります。

竹の地下茎から出てくる芽で、10日(旬日)で竹になるといわれることから「筍」の字が当てられます。採りたてのものは春にしか味わえず、季節感を大切に日本の料理では春の料理に欠かせない食材です。



歯ごたえを楽しむ春の味覚



こんにちは、あさりです。おひなさまのはまぐりとにているけど、ほくのかいからはざらざらで、はまぐりはつるつる。それからほくのほうがちょっとちいさい。からだをつくるえいようが たっぷりだからたくさんたべてね!

いい歯の日献立

	エネルギー/たんぱく質						
中学	861kcal 33.6g	816kcal 33.7g	783kcal 36.8g	763kcal 31.2g	818kcal 30.7g	751kcal 34.5g	770kcal 44.3g

※都合により、食材、料理を変更することがありますので、ご了承ください。
 ※ * 乳を含む食材。

今月の一人一食当たりの平均栄養摂取量

エネルギー	たんぱく質 エネルギー比率	脂質 エネルギー比率	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	%	%	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
788	17	29.8	347	108	3.8	287	0.67	0.57	35	5.9	2.7

6つの基礎食品群について～毎日の食事に6つの食品を組み合わせてみましょう～

- 1群 たんぱく質 (体の血・肉・骨になる)
- 2群 無機質 (体の血・肉・骨になる)
- 3群 ビタミンAが多いもの(体の調子を整える)
- 4群 ビタミンCが多いもの (体の調子を整える)
- 5群 炭水化物 (体温やエネルギーになる)
- 6群 脂質 (体温やエネルギーになる)

※食材の使用量の横の数字が、6つの基礎食品群です。



お知らせ

家庭訪問期間中(4/19～4/25)は給食がありません。

