令和6年度 6月のこんだてひょう

保谷第二小学校

					保谷第二小	
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる 精白米	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 577 kcal
3	魚と大根の煮つけ		しいら	三温糖	しょうが、だいこん	27.5 g
月	みそのっぺい汁	1	鶏肉, 豆腐, みそ	一畑畑 さといも, こんにゃく, 米油, でんぷん	干し椎茸, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, ほうれんそう	27.3 g
	麦ごはん			精白米、米粒麦		605 kca
4 火	鶏肉の甘酢炒め	0	鶏肉	上新粉, でんぷん, 米油, 三温糖, ごま	しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, 青ピ-マン, 黄ピ-マン	26.4 g
У.	かみかみ中華サラダ	-	かまぼこ, するめいか	緑豆はるさめ, 三温糖, 米油, ごま油	キャベツ, きゅうり	1
	キムチラーメン	+	豚肉	蒸し中華めん(卵無麺), 米油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, プラックマッペもやし, キャベツ, はくさいキムチ, にら, ねぎ	570 kcal
5 水	レバじゃがコロコロ揚げ	0	豚レバー,調理用牛乳	でんぷん, 薄力粉, じゃがいも, 米油, 三温糖	しょうが	25.6 g
/,\	バレンシアオレンジ				バレンシアオレンジ	
_	ベッパーチキンONガーリックライス	z.	鶏肉	精白米, ソフトタイプマーガリン, オリーブ油	にんにく, パセリ	621 kcal 26.5 g
木	カレーポトフ	0	豚肉, ベーコン, ウインナー	じゃがいも	セロリー, にんじん, 玉葱, キャベツ	
	小玉スイカ				こだますいか	
7	ごはん(元気みそ)		みそ	精白米, 押麦, 米油, 三温糖, ごま	にんじん, 青ピーマン, ねぎ, 干し椎茸, しょうが	582 kcal 25.5 g
, 金	千草焼き	0	鶏肉, 干ひじき, たまご	三温糖,米油	にんじん, 玉葱, ほうれんそう	
	すまし汁			玉ふ	たけのこ, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	
	ごはん			精白米		631 kca
	いわしのかば焼き	0	まいわし	でんぷん, 米油, 三温糖, ごま	しょうが	21.3 g
月	07 (7)		豚肉,豆腐,もずく		にんじん, たけのこ, 干し椎茸, チンゲンツァイ, ねぎ	
	あじさいゼリー		粉寒天, 豚ゼラチン	上白糖,ナタデココ	ぶどうストレートジュース	
	たくあんごはん	1	7++11+	精白米, ごま油, ごま	ゆかり、大根(たくあん干し大根漬)	577 kca
11 火	焼きししゃも	0	子持ちししゃも ポークハム	24.2h 1° においナー:四姉 ー・ナー・ナー	-/ °/ ~i# =	26.6 g
^	** 7 1 2 70 0 5			米油, じゃがいも, 三温糖, ごま, ごま油	にんじん, ごぼう	
	豚汁 シナモントースト		豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそ	米油, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ 	
12	ミックスビーンズスープ	0	^ -⊐ン, 豚肉, いんげんまめ, ひよこまめ,	食パン, ソフトタイプマーガリン, グラニュー糖 米油, じゃがいも, 三温糖, マカロニ	セロリー, にんじん, 玉葱, トマト缶	572 kcal 22.3 g 641 kcal 21.9 g 573 kcal 22.4 g
水	ツナポテトサラダ		えんどうまめ, パルメザンチーズ ツナ	だった。このでは、三温糖・マガロー	きゅうり, にんじん, ホールコーン, 玉葱	
	シシジューシー		ファ 豚肉, 油揚げ, 刻み昆布	精白米、米油、三温糖	にんじん, 干し椎茸, ねぎ	
13	イナムドゥチ			こんにゃく	だいこん, にんじん, こまつな, 干し椎茸	
木	パインケーキ	-	たまご、調理用牛乳	薄力粉,三温糖,バター	パイン缶	
	プルコギ丼		豚肉	精白米,米油,緑豆はるさめ,三温糖,ごま油	<u> </u>	
14	ピリ辛漬け	0		でま油、三温糖	にんにく, しょうが きゅうり, だいこん, にんじん, 一味唐辛子	
金	中華コーンスープ			でんぷん	玉葱, にんじん, クリームコーン, ホールコーン, パセリ	
						657 kcal
	中華おこわ		焼き豚,豚肉	精白米, もち米, ごま油, 三温糖	干し椎茸, たけのこ, にんじん	657 kca
17			焼き豚,豚肉 豚肉	精白米,もち米,ごま油,三温糖 春巻きの皮,米油,緑豆はるさめ,三温糖, ごま油でんぶん。塗力粉		657 kca 24. 2 g
17 月	中華おこわ 手作り春巻き ナムル	0			干し椎茸, たけのこ, にんじん	
	手作り春巻き	0		春巻きの皮, 米油, 緑豆はるさめ, 三温糖, ごま油, でんぷん, 薄力粉	干し椎茸, たけのこ, にんじん 干し椎茸, たけのこ, にんじん, にら	
月	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ	0	豚肉	春巻きの皮, 米油, 緑豆はるさめ, 三温糖, ごま油, でんぷん, 薄力粉	干し椎茸, たけのこ, にんじん 干し椎茸, たけのこ, にんじん, にら だいこん, ほうれんそう, プラックマッペもやし, ねぎ	24.2 g
月	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ	0	豚肉 豆腐, 鶏肉	春巻きの皮.米油.緑豆はるさめ.三温糖. ごま油.でんぶん.薄力粉 三温糖,ごま油,ごま	干し椎茸, たけのこ, にんじん 干し椎茸, たけのこ, にんじん, にら だいこん, ほうれんそう, プラックマッペもやし, ねぎ にんじん, こまつな, ねぎ, しめじ, 干し椎茸	24.2 g
月	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ		豚肉 豆腐, 鶏肉	春巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパケ゚ティ、オリープ油、米油、パター、薄力粉、三温糖	干し椎茸, たけのこ, にんじん 干し椎茸, たけのこ, にんじん, にら だいこん, ほうれんそう, プラックマッペもやし, ねぎ にんじん, こまつな, ねぎ, しめじ, 干し椎茸 にんにく, 玉葱, にんじん, セロリー, マッシュルーム, なす	24. 2 g 589 kca
月	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ		豚肉 豆腐, 鶏肉	春巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパケ゚ティ、オリープ油、米油、パター、薄力粉、三温糖	干し椎茸、たけのこ、にんじん 干し椎茸、たけのこ、にんじん、にら だいこん、ほうれんそう、ブラックマッへ*もやし、ねぎ にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸 にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なす キャベツ、きゅうり、にんじん	24. 2 g 589 kca 24. 6 g
18火	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぼ		豚肉 豆腐, 鶏肉	春巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパ・ケ・ティ、オリーフ・油、米油、パ・ター、薄力粉、三温糖 米油、三温糖	干し椎茸、たけのこ、にんじん 干し椎茸、たけのこ、にんじん、にら だいこん、ほうれんそう、ブラックマッへ*もやし、ねぎ にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸 にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なす キャベツ、きゅうり、にんじん	24. 2 g 589 kca
月	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぼ ごはん	0	豚肉 豆腐, 鶏肉 豚肉, 大豆, 粉チーズ, シュレッドチーズ	春巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパ・ケ・ティ、オリーフ・油、米油、パ・ケー、薄力粉、三温糖 米油、三温糖 精白米	干し椎茸、たけのこ、にんじん 干し椎茸、たけのこ、にんじん、にら だいこん、ほうれんそう、ブラックマッへ*もやし、ねぎ にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸 にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なす キャベツ、きゅうり、にんじん	24. 2 g 589 kca 24. 6 g 567 kca
18 火	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぽ ごはん 手作りふりかけ	0	豚肉 豆腐, 鶏肉 豚肉, 大豆, 粉チーズ, シュレッドチーズ ちりめんじゃこ, おかか, あおのり粉	春巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパ・ケ・ティ、オリーフ・油、米油、パ・ケー、薄力粉、三温糖 米油、三温糖 精白米	干し椎茸、たけのこ、にんじん 干し椎茸、たけのこ、にんじん、にら だいこん、ほうれんそう、ブラックマッへ*もやし、ねぎ にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸 にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なす キャベツ、きゅうり、にんじん	24. 2 g 589 kca 24. 6 g 567 kca
18 火	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぽ ごはん 手作りふりかけ 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁	0	下内 豆腐、鶏肉 下肉、大豆、粉チ-ズ、シュレッドチ-ズ ちりめんじゃこ、おかか、あおのり粉 生鮭 油揚げ、みそ	春巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパ・ケ・ティ、オリーフ [*] 油、米油、パ・ター、薄力粉、三温糖 米油、三温糖 精白米 ごま	干し椎茸、たけのこ、にんじん、 干し椎茸、たけのこ、にんじん、にら だいこん、ほうれんそう、ブラックマット・もやし、ねぎ にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸 にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なす キャベツ、きゅうり、にんじん さくらんぽ 切干しだいこん、干し椎茸、にんじん 玉葱、こまつな	24. 2 g 589 kci 24. 6 g 567 kci 29. 0 g
月 18火 19水	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぼ ごはん 手作りふりかけ 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 ハヤシライス	0	下内 豆腐、鶏肉 下肉、大豆、粉チーズ、シュレッドチーズ ちりめんじゃこ、おかか、あおのり粉 生鮭 油揚げ 油揚げ、みそ 下肉	春巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパ・ケ・ティ、オリーフ・油、米油、パ・ケー、薄力粉、三温糖 米油、三温糖 精白米 ごま	干し椎茸、たけのこ、にんじん、 干し椎茸、たけのこ、にんじん、にら だいこん、ほうれんそう、ブラックマッへもやし、ねぎ にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸 にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なす キャベツ、きゅうり、にんじん さくらんぽ 切干しだいこん、干し椎茸、にんじん 玉葱、こまつな にんにく、しょうが、セリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム	24. 2 g 589 kc: 24. 6 g 567 kc: 29. 0 g
18 火	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぼ ごはん 手作りふりかけ 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 ハヤシライス ポテトのチーズ焼き	0	下内 豆腐、鶏肉 下肉、大豆、粉チ-ズ、シュレッドチ-ズ ちりめんじゃこ、おかか、あおのり粉 生鮭 油揚げ、みそ	春巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパ・ケ・ティ、オリーフ [*] 油、米油、パ・ター、薄力粉、三温糖 米油、三温糖 精白米 ごま	干し椎茸、たけのこ、にんじん 干し椎茸、たけのこ、にんじん、にらだいこん、ほうれんそう、ブラックマッへもやし、ねぎにんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なすキャベツ、きゅうり、にんじん さくらんぼ 切干しだいこん、干し椎茸、にんじん 玉葱、こまつなにんにく、しょうが、セリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム 玉葱、パセリ	24. 2 g 589 kca 24. 6 g 567 kca
月 18火 19水 20	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぼ ごはん 手作りふりかけ 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 ハヤシライス ポテトのチーズ焼き 冷凍ミカン	0	下肉 豆腐、鶏肉 豚肉、大豆、粉チーズ、シュレッドチーズ ちりめんじゃこ、おかか、あおのり粉 生鮭 油揚げ 油揚げ、みそ 豚肉 豚肉、シュレットチーズ	春巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパ・ケ・ティ、オリーブ・油、米油、パ・ター、薄力粉、三温糖 米油、三温糖 精白米 ごま じゃがいも 精白米、米粒麦、米油、じゃがいも、薄力粉、パ・ター じゃがいも、乾燥マッシュポテト	干し椎茸、たけのこ、にんじん 干し椎茸、たけのこ、にんじん、にらだいこん、ほうれんそう、ブラックマッへもやし、ねぎにんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なすキャベツ、きゅうり、にんじん さくらんぼ 切干しだいこん、干し椎茸、にんじん 玉葱、こまつなにんにく、しょうが、セリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム 玉葱、パセリ	24. 2 g 589 kc; 24. 6 g 567 kc; 29. 0 g 688 kc; 23. 6 g
月 18火 19水 20木	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぼ ごはん 手作りふりかけ 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 ハヤシライス ポテトのチーズ焼き 冷凍ミカン たこめし	0	下内 豆腐、鶏肉 下肉、大豆、粉チーズ、シュレッドチーズ ちりめんじゃこ、おかか、あおのり粉 生鮭 油揚げ 油揚げ、みそ 下肉	春巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパ・ケ・ティ、オリーブ・油、米油、パ・ター、薄力粉、三温糖 米油、三温糖 精白米 ごま じゃがいも 精白米、米粒麦、米油、じゃがいも、薄力粉、パ・ター じゃがいも、乾燥マッシュポテト	干し椎茸、たけのこ、にんじん 干し椎茸、たけのこ、にんじん、にらだいこん、ほうれんそう、ブラックマッへもやし、ねぎにんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なすキャベツ、きゅうり、にんじん さくらんぼ 切干しだいこん、干し椎茸、にんじん 玉葱、こまつなにんにく、しょうが、セリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム 玉葱、パセリ冷凍みかん	24. 2 g 589 kc 24. 6 g 567 kc 29. 0 g 688 kc 23. 6 g
月 18火 19水 20	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぼ ごはん 手作りふりかけ 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 ハヤシライス ポテトのチーズ焼き 冷凍ミカン たこめし 小松菜のおろしあえ	0	下肉 豆腐、鶏肉 豚肉、大豆、粉チーズ、シュレッドチーズ ちりめんじゃこ、おかか、あおのり粉 生鮭 油揚げ 油揚げ 油揚げ、みそ 豚肉 豚肉、シュレットチーズ 油揚げ、干ひじき、まだこ	春巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパ・ケ・ティ、オリーフ・油、米油、パ・ター、薄力粉、三温糖 米油、三温糖 精白米 ごま じゃがいも 精白米、米粒麦、米油、じゃがいも、薄力粉、パ・ター じゃがいも、乾燥マッシュポテト 精白米、米油 三温糖	干し椎茸、たけのこ、にんじん 干し椎茸、たけのこ、にんじん、にら だいこん、ほうれんそう、ブラックマッへ。もやし、ねぎ にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸 にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なす キャベツ、きゅうり、にんじん さくらんぼ 切干しだいこん、干し椎茸、にんじん 玉葱、こまつな にんにく、しょうが、セリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム 玉葱、パセリ 冷凍みかん にんじん、たけのこ、ごぼう、さやいんげん こまつな、しめじ、だいこん	24. 2 g 589 kc; 24. 6 g 567 kc; 29. 0 g 688 kc; 23. 6 g
月 18火 19水 20木 21	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぼ ごはん 手作りふりかけ 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 ハヤシライス ポテトのチーズ焼き 冷凍ミカン たこめし 小松菜のおろしあえ 豆腐団子汁	0	下肉 - 豆腐、鶏肉 - 豚肉、大豆、粉チーズ、シュレッドチーズ - ちりめんじゃこ、おかか、あおのり粉 生鮭 油揚げ、油揚げ、みそ - 豚肉 - 豚肉 - 豚肉 - 豚肉 - 豚肉 - 瀬肉、シュレットチーズ - 油揚げ、干ひじき、まだこ - 豆腐、鶏肉、油揚げ	事巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパ・ケ・ティ、オリーフ・油、米油、パ・ケー、薄力粉、三温糖 米油、三温糖 精白米 ごま じゃがいも 精白米、米粒麦、米油、じゃがいも、薄力粉、パ・ケー じゃがいも、乾燥マッシュポテト 精白米、米油 三温糖 白玉粉、米油	干し椎茸、たけのこ、にんじん 干し椎茸、たけのこ、にんじん、にらだいこん、ほうれんそう、ブラックマッへもやし、ねぎにんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なすキャベツ、きゅうり、にんじん さくらんぼ 切干しだいこん、干し椎茸、にんじん 玉葱、こまつなにんにく、しょうが、セリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム 玉葱、パセリ 冷凍みかん にんじん、たけのこ、ごぼう、さやいんげん こまつな、しめじ、だいこん ごぼう、にんじん、ねぎ	24. 2 g 589 kc: 24. 6 g 567 kc: 29. 0 g 688 kc: 23. 6 g 562 kc: 23. 6 g
月 18火 19水 20木 21	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぼ ごはん 手作りふりかけ 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 ハヤシライス ポテトのチーズ焼き 冷凍ミカン たこめし 小松菜のおろしあえ 豆腐団子汁 たっぷりキャベツの回鍋肉丼	0	下肉 豆腐、鶏肉 豚肉、大豆、粉チーズ、シュレッドチーズ ちりめんじゃこ、おかか、あおのり粉 生鮭 油揚げ 油揚げ 油揚げ、みそ 豚肉 豚肉、シュレットチーズ 油揚げ、干ひじき、まだこ	事巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパ・ケ・ティ、オリーフ・油、米油、パ・ケー、薄力粉、三温糖 米油、三温糖 精白米 ごま じゃがいも 精白米、米粒麦、米油、じゃがいも、薄力粉、パ・ケー じゃがいも、乾燥マッシュポテト 精白米、米油 三温糖 白玉粉、米油 精白米、米粒麦、米油、三温糖、でんぶん、ごま油	干し椎茸、たけのこ、にんじん 干し椎茸、たけのこ、にんじん、にらだいこん、ほうれんそう、ブラックマッペ・もやし、ねぎにんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なすキャベツ、きゅうり、にんじん さくらんぽ 切干しだいこん、干し椎茸、にんじん 玉葱、こまつなにんにく、しょうが、セリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム 玉葱、パセリ 冷凍みかん にんじん、たけのこ、ごぼう、さやいんげん こまつな、しめじ、だいこん ごぼう、にんじん、ねぎ にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、青ビーマン、ねぎ	24. 2 g 589 kc: 24. 6 g 567 kc: 29. 0 g 688 kc: 23. 6 g 562 kc: 23. 6 g
月 18火 19水 20木 21金 24	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぼ ごはん 手作りふりかけ 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 ハヤシライス ポテトのチーズ焼き 冷凍ミカン たこ数し 小松葉のおろしあえ 豆腐団子汁 たっぷりキャベツの回鍋肉井 じゃがいもと春雨のスープ	0	下肉 - 豆腐、鶏肉 - 豚肉、大豆、粉チーズ、シュレッドチーズ - ちりめんじゃこ、おかか、あおのり粉 生鮭 油揚げ、油揚げ、みそ - 豚肉 - 豚肉 - 豚肉 - 豚肉 - 豚肉 - 瀬肉、シュレットチーズ - 油揚げ、干ひじき、まだこ - 豆腐、鶏肉、油揚げ	事巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパ・ケ・ティ、オリーフ・油、米油、パ・ケー、薄力粉、三温糖 米油、三温糖 精白米 ごま じゃがいも 精白米、米粒麦、米油、じゃがいも、薄力粉、パ・ケー じゃがいも、乾燥マッシュポテト 精白米、米油 三温糖 白玉粉、米油	干し椎茸、たけのこ、にんじん 干し椎茸、たけのこ、にんじん、にらだいこん、ほうれんそう、ブラックマッペ・もやし、ねぎにんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なすキャベツ、きゅうり、にんじん さくらんぼ 切干しだいこん、干し椎茸、にんじん 玉葱、こまつなにんにく、しょうが、セリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム 玉葱、パセリ 冷凍みかん にんじん、たけのこ、ごぼう、さやいんげん こまつな、しめじ、だいこん ごぼう、にんじん、ねぎ にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、青ビーマン、赤ビーマン、ねぎ にんじん、干し椎茸、ねぎ、さやえんどう	24. 2 g 589 kc 24. 6 g 567 kc 29. 0 g 688 kc 23. 6 g 562 kc 23. 6 g
月 18火 19水 20木 21金 24	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぼ ごはん 手作りふりかけ 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 ハヤシライス ポテトのチーズ焼き 冷凍ミカン たこ数のよろしあえ 豆腐団子汁 たっぷりキャベツの回鍋肉井 じゃがいもと春雨のスープ レッドメロン	0	下肉 - 豆腐、鶏肉 - 豚肉、大豆、粉チーズ、シュレッドチーズ - ちりめんじゃこ、おかか、あおのり粉 生鮭 油揚げ、油揚げ、みそ - 豚肉 - 豚肉 - 豚肉 - 豚肉 - 豚肉 - 瀬肉、シュレットチーズ - 油揚げ、干ひじき、まだこ - 豆腐、鶏肉、油揚げ	事巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパケディ、ガリーブ油、米油、パケー、薄力粉、三温糖 米油、三温糖 精白米 ごま じやがいも 精白米、米粒麦、米油、じゃがいも、薄力粉、パケー じゃがいも、乾燥マッシュポテト 精白米、米油 三温糖 白玉粉、米油 精白米、米粒麦、米油、三温糖、でんぷん、ごま油 じゃがいも、緑豆はるさめ、ごま油	干し椎茸、たけのこ、にんじん 干し椎茸、たけのこ、にんじん、にらだいこん、ほうれんそう、ブラックマッペ・もやし、ねぎにんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なすキャベツ、きゅうり、にんじん さくらんぽ 切干しだいこん、干し椎茸、にんじん 玉葱、こまつなにんにく、しょうが、セリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム 玉葱、パセリ 冷凍みかん にんじん、たけのこ、ごぼう、さやいんげん こまつな、しめじ、だいこん ごぼう、にんじん、ねぎ にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、青ビーマン、ねぎ	24. 2 g 589 kc: 24. 6 g 567 kc: 29. 0 g 688 kc: 23. 6 g 562 kc: 23. 6 g 581 kc: 22. 9 g
月 18火 19水 20木 21金 24月	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぼ ごはん 手作りふりかけ 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 ハヤシライス ポテトのチーズ焼き 冷凍ミカン たこめ 豆腐団リキャベツの回鍋肉井 じゃがいもと春雨のスープ レッドメロン ごはん	0	豚肉 豆腐, 鶏肉 豚肉, 大豆, 粉チーズ, シュレッドチーズ ちりめんじゃこ, おかか, あおのり粉 生鮭 油揚げ, みそ 豚肉 豚肉, シュレットチーズ 油揚げ, 干ひじき, まだこ 豆腐, 鶏肉, 油揚げ 豚肉, 米みそ	事巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパケディ、ガーフ、油、米油、パケー、薄力粉、三温糖 米油、三温糖 精白米 ごま じやがいも 精白米、米粒麦、米油、じゃがいも、薄力粉、パケー じゃがいも、乾燥マッシュポテト 精白米、米油 三温糖 白玉粉、米油 精白米、米粒麦、米油、三温糖、でんぷん、ごま油 じゃがいも、緑豆はるさめ、ごま油	干し椎茸、たけのこ、にんじん 干し椎茸、たけのこ、にんじん、にらだいこん、ほうれんそう、ブラックマッペ・もやし、ねぎにんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なすキャベツ、きゅうり、にんじん さくらんぼ 切干しだいこん、干し椎茸、にんじん 玉葱、こまつなにんにく、しょうが、セリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム 玉葱、パセリ 冷凍みかん にんじん、たけのこ、ごぼう、さやいんげん こまつな、しめじ、だいこん ごぼう、にんじん、ねぎ にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、青ビーマン、赤ビーマン、ねぎ にんじん、干し椎茸、ねぎ、さやえんどう	589 kc 24. 6 g 567 kc 29. 0 g 688 kc 23. 6 g 562 kc 23. 6 g 581 kc 22. 9 g
月 18火 19水 20木 21金 24月 25	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぼ ごはん 手作りふりかけ 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 ハヤシライス ポテトのチーズ焼き 冷凍ミカン たこめ 豆腐団リキャベツの回鍋肉井 じゃがいもと春雨のスープ レッドメロン ごはん 鰹のあずま煮	0	豚肉 豆腐, 鶏肉 豚肉, 大豆, 粉チーズ, シュレッドチーズ ちりめんじゃこ, おかか, あおのり粉 生鮭 油揚げ, みそ 豚肉 豚肉, シュレットチーズ 油揚げ, 干ひじき, まだこ 豆腐, 鶏肉, 油揚げ 豚肉, 米みそ かつお	事巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパケディ、オリーブ油、米油、パター、薄力粉、三温糖 米油、三温糖 精白米 ごま じやがいも、 精白米、米粒麦、米油、じゃがいも、薄力粉、パター じゃがいも、乾燥マッシュポテト 精白米、米油 三温糖 白玉粉、米油 三温糖 白玉粉、米油 にながいも、緑豆はるさめ、ごま油 精白米	干し椎茸、たけのこ、にんじん、にらだいこん、ほうれんそう、ブラックマッペ・もやし、ねぎにんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なすキャベツ、きゅうり、にんじん	24. 2 g 589 kc 24. 6 g 567 kc 29. 0 g 688 kc 23. 6 g 562 kc 23. 6 g 581 kc 22. 9 g
月 18火 19水 20木 21金 24月 25	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぼ ごはん 手作りふりかけ 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 ハヤシライス ポテトのチーズ焼き 冷凍ミカン たこめし 小松菜のおろしあえ 豆腐団子汁 たっぷりキャベツの回鍋肉丼 じゃがいもと春雨のスープ レッドメロン ごはん 鰹のあずま煮 キャベツの梅おかかあえ	0 0	下次 豆腐、鶏肉 下肉、大豆、粉チーズ、シュレッドチーズ ちりめんじゃこ、おかか、あおのり粉 生鮭 油揚げ、油揚げ、みそ 下肉、シュレットチーズ 油揚げ、干ひじき、まだこ 豆腐、鶏肉、油揚げ 下肉、米みそ かつお おかか	事巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパケディ、オリーブ油、米油、パター、薄力粉、三温糖 米油、三温糖 精白米 ごま じやがいも、 精白米、米粒麦、米油、じゃがいも、薄力粉、パター じゃがいも、乾燥マッシュポテト 精白米、米油 三温糖 白玉粉、米油 青白米、米粒麦、米油、三温糖、でんぶん、ごま油 じゃがいも、緑豆はるさめ、ごま油 精白米	干し椎茸、たけのこ、にんじん、にらだいこん、ほうれんそう、ブラックマッペ・もやし、ねぎにんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なすキャベツ、きゅうり、にんじん	589 kc 24. 6 g 567 kc 29. 0 g 688 kc 23. 6 g 562 kc 23. 6 g 581 kc 22. 9 g
月 18火 19水 20木 21金 24月 25	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぼ ごはん 手作りふりかけ 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 ハヤシライス ポテトのチーズ焼き 冷凍ミカン たこめし 小松菜のおろしあえ 豆腐団子汁 たっぷりキャベツの回鍋肉丼 じゃがいもとを春雨のスープ レッドメロン ごはん 鰹のあずま煮 キャベツの梅おかかあえ かきたま汁	0 0	下次 豆腐、鶏肉 下肉、大豆、粉チーズ、シュレッドチーズ ちりめんじゃこ、おかか、あおのり粉 生鮭 油揚げ、油揚げ、みそ 下肉、シュレットチーズ 油揚げ、干ひじき、まだこ 豆腐、鶏肉、油揚げ 下肉、米みそ かつお おかか 豆腐、たまご	事巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま	干し椎茸、たけのこ、にんじん、にらだいこん、ほうれんそう、ブラックマッペ・もやし、ねぎにんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なすキャベツ、きゅうり、にんじん 玉葱、こまつなにんにく、しょうが、セリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム 玉葱、パセリ冷凍みかんにんじん、たけのこ、ごぼう、さやいんげんこまつないにんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、有じーマップ・カルビにく、しょうが、キャベツ、にんじん、青じーマップ・ボビーマン、おぎにんじく、しょうが、キャベツ、にんじん、青じーマップ・ボビーマン、おきにんじん、トし椎茸、ねぎ、さやえんどうレッドメロン	589 kc: 24. 6 g 567 kc: 29. 0 g 688 kc: 23. 6 g 562 kc: 23. 6 g 581 kc: 22. 9 g 599 kc: 31. 1 g
月 18火 19水 20木 21金 24月 25火 26	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぼ ごはん 手作りふりかけ 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 ハヤシライス ポテトのチーズ焼き 冷凍ミカン たこめし 小松菜のおろしあえ 豆腐団子汁 たっぷりキャベツの回鍋肉丼 じゃがいもとを春雨のスープ レッドメロン ごはん 鰹のあずま煮 キャベツの梅おかかあえ かきたま汁 ジャンパラヤ	0 0	下次の では、 発力・ス・、シュレット・チース・	再巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま	干し椎茸、たけのこ、にんじん、にらだいこん、ほうれんそう、ブラックマッペ・もやし、ねぎにんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なすキャベツ、きゅうり、にんじん 玉葱、こまつなにんにく、しょうが、セリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム 玉葱、パセリ冷凍みかんにんじん、たけのこ、ごぼう、さやいんげんこまつないたんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、青じーマン、赤じーマン、本ぎにんじん、モ世茸、ねぎ、さやえんどうレッドメロン	589 kc 24. 6 g 567 kc 29. 0 g 688 kc 23. 6 g 562 kc 23. 6 g 581 kc 22. 9 g 599 kc 31. 1 g
月 18火 19水 20木 21金 24月 25火 26	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぼ ごはん 手作りありかけ 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 ハヤシライス ポテトのチーズ焼き 冷凍ミカン たこめし 小松菜のおろしあえ 豆腐団子汁 たっぷりキャベツの回鍋肉井 じゃがいもとを春雨のスープ レッドメロン ごはん 鰹のおま煮 キャベツの梅おかかあえ かきたま汁 ジャンパラヤ ジュリエンヌスープ	0 0	豚肉 豆腐,鶏肉 豚肉,大豆,粉チーズ,シュレッドチーズ ちりめんじゃこ,おかか,あおのり粉 生鮭 油揚げ、油揚げ、みそ 豚肉 豚肉,シュレットチーズ 油揚げ、干ひじき,まだこ 豆腐,鶏肉,油揚げ 豚肉,米みそ かつお おかか 豆腐,たまご 鶏肉	事巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま 、バ・デ・ディ、ポリーブ・油、米油、パ・ゲー、薄力粉、三温糖 米油、三温糖 精白米 ごま じゃがいも、乾燥マッシュポテト 精白米、米粒麦、米油、じゃがいも、薄力粉、パ・ゲー じゃがいも、乾燥マッシュポテト 精白米、米油 三温糖 白玉粉、米油 高白米、米粒麦、米油、三温糖、でんぶん、ごま油 じゃがいも、緑豆はるさめ、ごま油 精白米 でんぷん、米油、三温糖、でんぷん、ごま油 精白米 でんぷん、米油、三温糖、ごま 三温糖 でんぷん、米油、三温糖、でんぷん、がま油	干し椎茸、たけのこ、にんじん、にらだいこん、ほうれんそう、ブラックマッペ・もやし、ねぎにんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なすキャベツ、きゅうり、にんじん 玉葱、こまつなにんにく、しょうが、セリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム 玉葱、パセリ冷凍みかんにんじん、たけのこ、ごぼう、さやいんげんこまつな、しめじ、だいこんごぼう、さいんじん、有じーマン、赤に、マッ・メロジーにんじん、木田村、ねぎにんじく、しょうが、キャベツ、にんじん、青じーマン、赤に、マッ・メロジーと、また、カルカギーにんじん、大田村、おきにんじん、スカきにんじん、スカきにんじん、スカきにんじん、スカきにんじん、スカきにんじん、スカきにんじん、スカきにんじん、スカきにんじん、スカきにんじん、スカッ・フィッ・フィッ・フィッ・フィッ・フィッ・フィッ・フィッ・フィッ・フィッ・フィ	589 kc: 24. 6 g 567 kc: 29. 0 g 688 kc: 23. 6 g 562 kc: 23. 6 g 581 kc: 22. 9 g 599 kc: 31. 1 g
月 18火 19水 20木 21金 24月 25火 26	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぽ ごはん 手作りありかけ 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 ハヤシライス ポテトのチーズ焼き 冷凍まめし 小松菜のおろしあえ 豆腐団子汁 たっぷりキャベツの回鍋肉井 じゃがいもと春雨のスープ レッドメロン ごはん 鰹のあずま煮 キャベツの梅おかかあえ かきたま汁 ジャンパラヤ ジュリエンヌスープ ブルーベリーチーズケーキ	0 0	下次の では、 発力・ス・、シュレット・チース・	再巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま 、バ・ケ・ティ、オリーフ・油、米油、バ・ケー、薄力粉、三温糖 米油、三温糖 精白米 ごま じゃがいも、乾燥マッシュポテト 精白米、米粒麦、米油、じゃがいも、薄力粉、バ・ケー じゃがいも、乾燥マッシュポテト 精白米、米油 三温糖 白玉粉、米油 吉温糖 白玉粉、米油 吉温糖 ウェッシュポテト 精白米、米粒麦、米油、三温糖、でんぶん、ごま油 じゃがいも、緑豆はるさめ、ごま油 精白米 でんぷん、米油、三温糖、でよぶん、ごま油 精白米、米粒麦、バター、米油 米油	干し椎茸、たけのこ、にんじん、にらだいこん、ほうれんそう、ブラックマッペ・もやし、ねぎにんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なすキャベツ、きゅうり、にんじん 玉葱、こまつなにんにく、しょうが、セリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム 玉葱、パセリ冷凍みかんにんじん、たけのこ、ごぼう、さやいんげんこまつな、しめじ、だいこん ごぼう、にんじん、ねぎにんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、青じーマン、売じーフ・ねぎにんじん、干し椎茸、ねぎ、さやえんどうレッドメロン キャベツ、きゅうり、ブラックマッペ・もやし、にんじん、練り梅こまつな、ねぎ、にんじん、えのきたけにんにく、玉葱、ホールコーン、マッシュルーム、青じーマン、赤にして、、ま恋、ホールコーン、マッシュルーム、青じーマン、赤にして、玉葱、ホールコーン、マッシュルーム、青じーマン、赤にして、玉葱、ホールコーン、マッシュルーム、青じーマン、赤にして、玉葱、ホールコーン、マッシュルーカー、こまつな	589 kc 24. 6 g 567 kc 29. 0 g 688 kc 23. 6 g 562 kc 23. 6 g 581 kc 22. 9 g 599 kc 31. 1 g
月 18火 19水 20木 21金 24月 25火 26水 27	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぽ ごはん 手作りありかけ 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 ハヤシライス ポテトのチーズ焼き 冷凍まめし 小松菜のおろしあえ 豆腐団子汁 たっぷりキャベツの回鍋肉井 じゃがドメロン ごはん 鰹のあずま煮 キャベッの梅おかかあえ かきたよ汁 ジャンパラヤ ジュリエンヌスープ ブルーベリーテースト	0 0	豚肉 豆腐, 鶏肉 豚肉, 大豆, 粉チーズ, シュレッドチーズ ちりめんじゃこ, おかか, あおのり粉 生鮭 油揚げ, みそ 豚肉 豚肉, シュレットチーズ 油揚げ, 干ひじき, まだこ 豆腐, 鶏肉, 油揚げ 豚肉, 米みそ かつお おかか 豆腐, たまご 鶏肉 ベーコン リームチーズ, たまご, 3ーグルト, 生クリーム	事巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパケ、ティ、オリーフ、油、米油、パケー、薄力粉、三温糖 米油、三温糖 精白米 ごま じゃがいも、乾燥マッシュポテト 精白米、米粒麦、米油、じゃがいも、薄力粉、パケー じゃがいも、乾燥マッシュポテト 精白米、米油 三温糖 白玉粉、米油 青白米、米粒麦、米油、三温糖、でんぶん、ごま油 じゃがいも、緑豆はるさめ、ごま油 はやがいも、緑豆はるさめ、ごま油 精白米、米粒麦、パター、米油 米油 三温糖 でんぷん	干し椎茸、たけのこ、にんじん、にらだいこん、ほうれんそう、ブラックマッペ。もやし、ねぎにんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なすキャベツ、きゅうり、にんじん 玉葱、こまつなにんにく、しょうが、セリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム 玉葱、パセリ冷凍みかんにんしん。たけのこ、ごぼう、さやいんげんこまつな、しめじ、だいこんごぼう、にんじん、ねぎにんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、青ピーマン、赤ピーマン ねぎにんじん、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	24. 2 g 589 kc 24. 6 g 567 kc 29. 0 g 688 kc 23. 6 g 562 kc 22. 9 g 599 kc 31. 1 g 597 kc 20. 0 g
月 18火 19水 20木 21金 24月 25火 26水 27	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぼ ごはん 手作りを挽き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 ハヤシライス ポテトカン たこめ、 のチントのチント たこめ、 のおろしあえ 豆腐の子汁 たっぷりキャベツの回鍋肉井 じゃがいもと春雨のスープ レッドメロン ごはん 鰹のあずま煮 キャベツの伸おかかあえ かきたよれ ジャュリエンススープ ブルーベリーテースト ABCミネストローネ	0 0	豚肉 豆腐,鶏肉 豚肉,大豆,粉チーズ,シュレッドチーズ ちりめんじゃこ,おかか,あおのり粉 生鮭 油揚げ、油揚げ、みそ 豚肉 豚肉,シュレットチーズ 油揚げ、干ひじき,まだこ 豆腐,鶏肉,油揚げ 豚肉,米みそ かつお おかか 豆腐,たまご 鶏肉	事巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパケディ、オリーフ、油、米油、パター、薄力粉、三温糖 米油、三温糖 精白米 ごま じゃがいも、乾燥マッシュポテト 精白米、米粒麦、米油、じゃがいも、薄力粉、パター じゃがいも、乾燥マッシュポテト 精白米、米油 三温糖 白玉粉、米油 青白米、米粒麦、米油、三温糖、でんぶん、ごま油 じゃがいも、緑豆はるさめ、ごま油 はやがいも、緑豆はるさめ、ごま油 精白米、米粒麦、パター、米油 米油 三温糖 でんぷん、米油、三温糖、ごま 三温糖 でんぷん、米油、三温糖、でんぷん、米油、三温糖、アんぷん 精白米、米粒麦、パター、米油 米油	干し椎茸、たけのこ、にんじん、にらだいこん、ほうれんそう、ブラックマッペ。もやし、ねぎにんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なすキャベツ、きゅうり、にんじん 玉葱、こまつなにんにく、しょうが、セリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム 玉葱、パセリ冷凍みかんにんしん、たけのこ、ごぼう、さやいんげん こまつな。しめじ、だいこん ごぼう、にんじん、ねぎにんじん、おきにろく、しょうが、キャベツ、にんじん、青じーマッ、カまぎにんじん、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	589 kc 24. 6 g 567 kc 29. 0 g 688 kc 23. 6 g 562 kc 22. 9 g 599 kc 31. 1 g 597 kc 20. 0 g
月 18火 19水 20木 21金 24月 25	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぼ ごはん 手作りを焼き 切下大いものみそ汁 ハヤシライス ポテトミカン たいなのおろしあえ 豆腐のメープ たっぷりキャベツの回鍋肉井 じゃがいもしン ごはん 響のおいりないま カーン ボラトフ ボース	0 0	下内 - 豆腐、鶏肉 - 下の人では、乳肉 - 下の人では、乳肉 - 下の人では、乳肉・カラン・カース・シュレット・チーズ・ - 下の人では、乳肉 - 下のしき、まだこ - 豆腐、鶏肉、油揚げ - 下のしき、まだこ - 豆腐、鶏肉、油揚げ - 下のしまり、まだこ - 豆腐、鶏肉、油揚げ - 下のしまり、まだこ - 豆腐、鶏肉、油揚げ - 下のしまり、まだこ - 「豆腐、鶏肉、油揚げ - 「下のより、まだこ - 「下のより、まだこ - 「木のより、木のより、木のより、木のより、木のより、木のより、木のより、木のより、	事巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパ・ケ・ティ、オリーフ・油、米油、パ・ケー、薄力粉、三温糖 米油、三温糖 精白米、米粒麦、米油、じゃがいも、薄力粉、パ・ケー じゃがいも、乾燥マッシュポテト 精白米、米油 三温糖 白玉粉、米油 精白米、米粒麦、米油、三温糖、でんぶん、ごま油 じゃがいも、緑豆はるさめ、ごま油 じゃがいも、緑豆はるさめ、ごま油 精白米、水土、三温糖、でんぶん、ごま油 でんぶん、米油、三温糖、ごま 三温糖 でんぶん、米油、三温糖、でんぶん、こま油 といかいも、緑豆はるさめ、ごま油 ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・	干し椎茸、たけのこ、にんじん、にらだいこん、ほうれんそう、ブラックマッペ・もやし、ねぎにんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なすキャベツ、きゅうり、にんじん 玉葱、こまつなにんにく、しょうが、セリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム 玉葱、パセリ冷凍みかんにんじん、たけのこ、ごぼう、さやいんげんこまつな、しめじ、だいこんごぼう、にんじん、ねぎにんじく、しょうが、キャベツ、にんじん、青ビーマン、赤ビーマン、本を、マッシュルーム まぎ、・マン、ねぎにんじん、スのきたけにんにく、しょっか、キャベツ、きゅうり、ブラックマッペ・もやし、にんじん、練り梅こまつな、ねぎ、にんじん、えのきたけにんにく、玉葱、たんじん、セロリー、こまつなレモン、ブルーベリーにんにく、パセリ、赤ピーマン	589 kci 24. 6 g 567 kci 29. 0 g 688 kci 23. 6 g 562 kci 22. 9 g 599 kci 31. 1 g 597 kci 20. 0 g
月 18火 19水 20木 21金 24月 25火 26水 27	手作り春巻き ナムル 豆腐のスープ なすのミートソーススパゲティ フレンチサラダ さくらんぽ ごはん 手作りを換き 切干大いものみそ汁 ハヤシのカススズ焼き 冷凍まめし 小松菜の子汁 たこがいもしるようではがいもとと なずのボックトでするがいいもととかがいました。 といれがいます。 たっぷがりキャベツの回鍋肉井 じゃがドメロン ごはん 鰹のおろしあずま煮 キャベッの時まかかかあえ かきたま汁 ジャンパラヤ ジュリペークトローネ 枝豆サカナ	0 0	豚肉 豆腐, 鶏肉 豚肉, 大豆, 粉チーズ, シュレッドチーズ ちりめんじゃこ, おかか, あおのり粉 生鮭 油揚げ, みそ 豚肉 豚肉, シュレットチーズ 油揚げ, 干ひじき, まだこ 豆腐, 鶏肉, 油揚げ 豚肉, 米みそ かつお おかか 豆腐, たまご 鶏肉 ベーコン リームチーズ, たまご, 3ーグルト, 生クリーム	事巻きの皮、米油、緑豆はるさめ、三温糖、 ごま油、でんぶん、薄力粉 三温糖、ごま油、ごま スパケディ、オリーフ、油、米油、パター、薄力粉、三温糖 米油、三温糖 精白米 ごま じゃがいも、乾燥マッシュポテト 精白米、米粒麦、米油、じゃがいも、薄力粉、パター じゃがいも、乾燥マッシュポテト 精白米、米油 三温糖 白玉粉、米油 青白米、米粒麦、米油、三温糖、でんぶん、ごま油 じゃがいも、緑豆はるさめ、ごま油 はやがいも、緑豆はるさめ、ごま油 精白米、米粒麦、パター、米油 米油 三温糖 でんぷん、米油、三温糖、ごま 三温糖 でんぷん、米油、三温糖、でんぷん、米油、三温糖、アんぷん 精白米、米粒麦、パター、米油 米油	干し椎茸、たけのこ、にんじん、にらだいこん、ほうれんそう、ブラックマッペ・もやし、ねぎにんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、干し椎茸にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、なすキャベツ、きゅうり、にんじん 玉葱、こまつなにんにく、しょうが、セリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム 玉葱、パセリ冷凍みかんにんじん、たけのこ、ごぼう、さやいんげんこまつな。しめじ、だいこんごぼう、さやいんげんこまつな。しめじ、だいこんごぼう、にんじん、ねぎにんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、青じーマン、赤じーマン、ねぎにんじん、いまで、キャベツ、このきたけにんにく、玉葱、ホールコーン、マッシュルーム、青じーマン、赤にしん、気で、ま葱、にんじん、えのきたけにんにく、玉葱、ホールコーン、マッシュルーム、青じーマン、赤にしん、スま葱、ホールコーン、マッシュルーム、青じーマン、赤にして、パセリ、赤にして、パセリ、赤にーマン、えたまの、しんじん、オセリ、赤にーマン、オャベツ、きゅうり、「カイン、キャベツ、さやいんげんキャベツ、きゅうり、にんじん、ホャベッ、さやいんげんキャベツ、きゅうり、にんじん、ホャーマン、スだまめ、玉葱	24. 2 g 589 kc; 24. 6 g 567 kc; 29. 0 g 688 kc; 23. 6 g 562 kc; 21. 1 g 599 kc; 31. 1 g

ランチタイム ۞����





令 和 6年 5月30日 西東京市立保谷第二小学校 校 長 三澤 百 潤

木々の葉の緑がどんどん色濃くなり、日差しが目にまぶしい季節になりました。天候に 恵まれた運動会も終わり、いよいよ梅雨の季節を迎えます。これからの季節は急な暑さで 熱中症の心配もありますが、水泳の授業も始まりますので、途中でエネルギー不足となら ないよう、朝ごはんをしっかりと食べてから登校するようにしてください。

さて、6月は「食育月間」です。子どもたちの健全な成長を支えるうえで食事による栄 養は欠かせないものですが、楽しい会食や経験は心の栄養にもなります。子どもたちの豊 かな人間性を育むことにつながるような給食を提供していけたらうれしいです。



今月の給食目標は、 「よくかんで食べよう」です。6月 4日から10日は、「歯と口の健康週 間」です。いつも以上によくかんで 食べることを意識しましょう。

~6月の給食より~

- 44日 ・・・・【かみかみ中華サラダ】6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることで、だ液がたくさん 出て虫歯を予防したり、あごが丈夫になります。かみごたえのある食材を多く取り入れました。
- ☆10日 ・・・・【いわしのかば焼き】【あじさいゼリー】10日は「入梅」です。この時期においしい「入梅いわし」を使ってかば焼き を作ります。あじさいゼリーは、ナタデココとぶどうジュースを使って、あじさいに見立てたゼリーを作ります。
- ※21日 ・・・【たこめし】関西地方では「夏至」や「半夏生」の時期にタコを食べる風習があります。田植えをした稲が「タコの足 のように稲穂がたくさん実るように」「タコの足のように根が深く張るように」といった思いが込められています。
- **衆28日 ・・・【水無月】30日は「夏越の祓」です。夏越の祓は、一年の折り返しとなる日に無病息災を祈願して全国の神社で行われ** る神事です。水無月は、京都で食べられている和菓子です。三角の形は氷を表し、上にのせる小豆には魔除けの意味が 込められています。給食では三角形にカットせず、丸いカップに流して作ります。

毎年6月は「食育月間

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活 習慣病の増加が問題となっています。ほかにも、食を大切にする心の欠如、伝統ある食文化 が失われつつあるなど、食を巡るさまざまな問題を抱えていることから、 「国民が生涯にわ たって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」(食育基本法・第1条より)ことを目 的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

●食育とは … (食育基本法・前文より)

◎生きる上での基本であって、知育、徳 育および体育の基礎となるべきもの ◎さまざまな経験を通じて「食」に関す る知識と「食」を選択する力を習得し 健全な食生活を実践することができる人 間を育てること



●学校での「食育」は…

子どもたちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、栄養 や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身につけ るため、下記6つを目標とし、給食の時間をはじめ各教科等と関連付けて食育に取り組んで います。

☆食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、 楽しさを理解する。



☆感謝の心

食物を大事にし、食物の生 産等に関わる人びとへ感謝 する心を持つ



☆心身の健康

心身の成長や健康の保持増 進の上で望ましい栄養や食 事のとり方を理解し、自ら 管理していく能力を身につ



☆社会性

食事のマナーや食事を通じ た人間関係形成能力を身に つける。



★ 食品を選択する能力 正しい知識・情報に基づい

て、食物の品質および安全 性等について自ら判断でき る能力を身につける。



食食文化

各地域の産物、食文化や食 に関わる歴史等を理解し、 尊重する心を持つ。



5月の主な食材の産地

070-22 0:2010-22				
食材	産地			
キビナゴ	長崎県			
モウカサメ	宮城県			
カツオ	静岡県			
イカ	ペルー			
さば	ノルウェー			
銀サワラ	ニュージーランド			
じゃが芋	鹿児島県			
玉ねぎ	愛知県			
長ねぎ	千葉県			
グリンピース	鹿児島県			
さやいんげん	茨城県			
きゅうり	千葉県			
にんじん	徳島県			
かぶ	千葉県			
白菜	茨城県			
大根	西東京市・千葉県			
キャベツ	愛知県			
ほうれん草	群馬県			
小松菜	西東京市			
カラマンダリンオレンジ	愛媛県			
アンデスメロン	茨城県			
サンフルーツ	三重県			

今月の地場食

大根・小松菜・きゅうり・枝豆・ なす (向台町 田倉農園より)

(柳沢 秀農園より)

西東京市農産物キャラクター 「めぐみちゃん」

よくかんで 食べよう!

6月4日~10日は「歯と 口の健康週間」です。皆 さんは、食べ物を口に入 れてから飲み込むまでに 何回くらいかんでいます

2.3 30回

か?よくかんで食べると、だ液(つば)が多く出て、 食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の



中の病気を予防したり、消化を 助けてくれたりします。また、 少ない量の食事でも満足感を得 ることができるので、食べ過ぎ を防ぐ効果も期待できます。 口30回を意識して食べてみま しょう。