



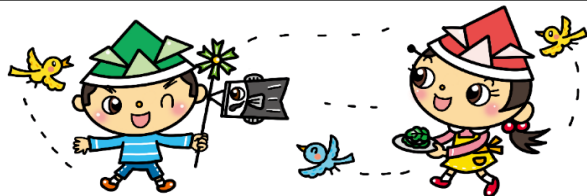
こんげつ きゅうしよく もくひょう <b>今月の給食目標</b>	た もの し <b>食べ物のはたらきについて知ろう</b>
-------------------------------------	----------------------------------

日	曜日	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー kcal たんぱく質g しじつ えんぶん g
			からだをつくる (あかのなかま)	ねつやちからになる (きいろのなかま)	からだのちようしを ととのえる (みどりのなかま)	
1	金	<はこねランチ> グリンピースごはん ぎゅうにゅう おやこに こうやどうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく にぼし こうやどうふ わかめ みそ ちくわ たまご	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	グリンピース にんじん たまねぎ さやいんげん はねぎ えのき	630 25.9 18.0 2.6
7	木	<はこねランチ> あしがらちゃあげパン ぎゅうにゅう カラフルソテー コーンクリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ ベーコン	コッペパン あぶら さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし えだまめ	685 26.2 31.8 2.6
8	金	カレーピラフ ぎゅうにゅう じゃがいものチーズやき レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー チーズ レンズまめ	こめ むぎ バター じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース バジル キャベツ ほうれんそう セロリー	567 23.7 15.1 2.0
11	月	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース スーラータン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ じゃがいも	しょうが ピーマン にんじん もやし エリンギ しいたけ しめじ ながねぎ たまねぎ	626 26.8 20.0 1.3
12	火	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう ジャーマンポテト りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート チーズ ウィナー	スパゲッティ あぶら こむぎこ じゃがいも りんごゼリー	にんじん たまねぎ エリンギ セロリー バジル にんにく しょうが グリンピース	662 27.6 20.6 2.0
13	水	みそそぼろごはん ぎゅうにゅう こまつなとあぶらあげのにびたし とうふスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご あぶらあげ とうふ わかめ かつおぶし	こめ むぎ さとう でんぶん	さやいんげん もやし こまつな にんじん たまねぎ しめじ だいこん	561 27.0 18.8 2.4
14	木	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう チリコンカーン コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	ソフトフランスパン あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ ほうれんそう とうもろこし	593 31.3 23.5 2.7
15	金	チャーハン ぎゅうにゅう あげおさかなくんぎょうざ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご おさかなくんぎょうざ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ しいたけ ほうれんそう グリンピース	649 22.6 26.2 2.2
18	月	わかめごはん ぎゅうにゅう チャアチャアどうふ こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ あつあげ にぼし みそ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぶん ごまあぶら	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな ほうれんそう えのき	623 25.3 20.0 2.2

日	曜日	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ えんぶん g
			からだをつくる (あかのなかま)	ねつやちからになる (きいろのなかま)	からだのちようしを ととのえる (みどりのなかま)	
19	火	さんさいうどん ぎゅうにゅう じゃがまる いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし チーズ いちごヨーグルト	うどん じゃがいも あぶら でんぶん	わらび ふき にんじん しいたけ たまねぎ ながねぎ だいこん	633 26.7 22.0 2.5
20	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしょうがやき ひじきのもの じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ ひじき さつまあげ にぼし わかめ みそ	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ はねぎ	624 25.8 19.5 2.5
21	木	ツナトースト ぎゅうにゅう ワンタンスープ ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	しょくパン マヨネーズ あぶら ワンタンのかわ	たまねぎ バジル にんにく にんじん もやし キャベツ ながねぎ みかん りんご もも	596 27.9 24.2 2.2
22	金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう ゆでやさい	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご もやし キャベツ とうもろこし	657 22.2 20.3 1.8
25	月	チキンピラフ ぎゅうにゅう フライドポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	こめ むぎ バター じゃがいも あぶら さとう マカロニ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ セロリー にんにく	614 20.4 19.7 2.4
26	火	サンマーメン ぎゅうにゅう ジャンボしゅうまい ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	むしめん あぶら しゅうまいのかわ さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ キャベツ しいたけ しょうが グリーンピース	649 31.4 21.7 2.4
27	水	ビビンバ ぎゅうにゅう とうもろこしスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま さとう でんぶん	にんにく にんじん ながねぎ もやし こまつな たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	626 28.3 18.7 1.6
28	木	チーズパン ぎゅうにゅう とりにくのマスタードやき グリーンポテト ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	チーズパン じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ バジル キャベツ とうもろこし ほうれんそう	593 29.1 25.4 2.8
29	金	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ やさいのからしあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう あじ とうふ にぼし みそ あぶらあげ	こめ むぎ こむぎこ パンこ	にんじん もやし キャベツ もずく はねぎ たまねぎ	629 27.3 18.8 2.2



しゅん あじ  
旬のおいしさを味わいましょう



こんげつ  
今月のはこねランチは、「グリーンピースごはん」と「足柄茶あげパン」です。グリーンピースごはんには、  
いま しゅん つか なま れいとう あま  
今が旬のグリーンピースを使います。生のグリーンピースは、冷凍のものや缶詰のものとちがい、甘みがありホ  
クホクとしています。あしがら茶ああげパンは、かながわけんさん あしがら茶 つか がつ しんちゃ きせつ あじ  
足柄茶揚げあげパンは、神奈川県産の足柄茶を使います。5月は新茶の季節で、味と  
かお がよいのが特徴です。今しか食べることのできない、旬のおいしさを味わいましょう。

