



	月	火	水	木	金
こんだて	<p>〈きゅうしょくのねらい〉  <b>食べ物のほたらきを知ろう!</b>          たべもの          食べ物はおもなほたらきによって「黄・赤・緑」の3つのグループにわけることができます。3つのグループからいろいろな食品をとると、栄養バランスをととのえることができるので、食事のときに意識しましょう。</p>			29	30
き	<p>きいろ担当はおもにみんなのからだのエネルギーをつくるよ!</p> <p>あかいろ担当はおもにみんなのからだをつくるものになるよ!</p> <p>みどり担当はおもにみんなのからだの調子をととのえるよ!</p>			<p>がっき  <b>2学期</b>          しぎょうしき  <b>始業式</b></p>	<p>コーンサラダ</p> <p>むぎごはん ポークカレー</p>
あか	2	3	4	5	6
みどり	<p>ミニみかんゼリー</p> <p>チリコンカン</p> <p>きりめいりコッペパン</p> <p>やさいスープ</p>	<p>きりぼしだいこんのそくせきづけ</p> <p>むぎごはん しおにくじゃが</p>	<p>もやしナムル</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p>	<p>マーシャルピンズ</p> <p>にんじんサラダ</p> <p>しょくパン タイビーエン</p>	<p>たくあん</p> <p>ぶたにくとなすのあえもの</p> <p>むぎごはん わかめじる</p>
き	パン さとう じゃがいも あぶら みかんゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	こめ さとう でんぶ あぶら ごまあぶら	パン さとう はるさめ あぶら ごまあぶら マーシャルピンズ	こめ むぎ さとう あぶら ごま
あか	だいたい ぶたにく ぎゅうにゅう ウィナー	ぶたにく ちぎりあげ こうや豆腐 ぎゅうにゅう サラダこんぶ	豆腐 ぶたにく だいたい みそ ぎゅうにゅう しらすぼし	うずらのたまご ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう チキンフレーク	ぶたにく こうや豆腐 みそ とうふ
みどり	にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんにく キャベツ しめじ	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり いんげん きりぼしだいこん	にんじん ねぎ にら たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ きゅうり	ピーマン にんじん ねぎ たまねぎ なす しょうが キャベツ きゅうり たくあん
エネルギーたんぱく質	513 22.8	549 20.1	595 27.0	544 22.1	541 22.8
こんだて	9	10	11	12	13
き	パン ノンエッグマヨネーズ こめ じゃがいも バター あぶら こくとう でんぶ	こめ むぎ あぶら ごま さとう こんにやく	こめ じゃがいも さとう あぶら	パン マカロニ さとう あぶら アーモンド	こめ むぎ さとう あぶら ごま ムース
あか	ツナ いんげんまめ ベーコン	さば ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう かつおぶし・こんぶ(だし)	ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう いんげんまめ チキンフレーク	ウィンナー いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	とりたまご ぎゅうにゅう かわかめ
みどり	にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ	にんじん ねぎ しょうが キャベツ れんこん ごぼう きゅうり たまねぎ	トマト にんじん しめじ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	にんじん トマト たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	にんじん ねぎ かわかめ たくあん しいたけ もやし キャベツ
エネルギーたんぱく質	566 23.8	580 24.7	597 21.3	552 21.6	546 20.1
こんだて	16	17	18	19	20
き	パン ノンエッグマヨネーズ こめ じゃがいも バター あぶら こくとう でんぶ	こめ むぎ あぶら ごま さとう こんにやく	こめ じゃがいも さとう あぶら	パン マカロニ さとう あぶら アーモンド	こめ むぎ さとう あぶら ごま ムース
あか	ツナ いんげんまめ ベーコン	さば ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう かつおぶし・こんぶ(だし)	ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう いんげんまめ チキンフレーク	ウィンナー いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	とりたまご ぎゅうにゅう かわかめ
みどり	にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ	にんじん ねぎ しょうが キャベツ れんこん ごぼう きゅうり たまねぎ	トマト にんじん しめじ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	にんじん トマト たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	にんじん ねぎ かわかめ たくあん しいたけ もやし キャベツ
エネルギーたんぱく質	566 23.8	580 24.7	597 21.3	552 21.6	546 20.1
こんだて	23	24	25	26	27
き	パン ノンエッグマヨネーズ こめ じゃがいも バター あぶら こくとう でんぶ	こめ むぎ あぶら ごま さとう こんにやく	こめ じゃがいも さとう あぶら	パン マカロニ さとう あぶら アーモンド	こめ むぎ さとう あぶら ごま ムース
あか	ツナ いんげんまめ ベーコン	さば ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう かつおぶし・こんぶ(だし)	ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう いんげんまめ チキンフレーク	ウィンナー いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	とりたまご ぎゅうにゅう かわかめ
みどり	にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ	にんじん ねぎ しょうが キャベツ れんこん ごぼう きゅうり たまねぎ	トマト にんじん しめじ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	にんじん トマト たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	にんじん ねぎ かわかめ たくあん しいたけ もやし キャベツ
エネルギーたんぱく質	566 23.8	580 24.7	597 21.3	552 21.6	546 20.1
こんだて	30	<p>しる 城めぐり・味めぐり</p> <p>あじ 城めぐり・味めぐり</p> <p>〜城下町の歴史と、その地域に伝わる郷土の味を知ろう〜</p>			
き	パン こおぎこ でんぶ さとう あぶら ラビオリ アーモンド カシューナッツ	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら	こめ さとう でんぶ	パン パンこ こおぎこ じゃがいも あぶら	こめ むぎ うどん ごま ノンエッグマヨネーズ
あか	ホキ みそ	いわし とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう いらこ(だし)	ミートボール あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう わかめ いらこ(だし)	ホキ ベーコン ぎゅうにゅう	とりたまご あぶらあげ かまぼこ
みどり	にんじん ねぎ もやし キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しょうが	にんじん ねぎ もやし キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しょうが	かぼちゃ ねぎ えのきたけ たまねぎ だいこん ぶどう	にんじん キャベツ コーン たまねぎ しめじ	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ ごぼう きゅうり
エネルギーたんぱく質	600 25.5	579 22.1	612 22.2	553 22.4	541 21.1
こんだて	<p>ミックス ナッツ</p> <p>さかなのケチャップソース</p> <p>コッペパン ラビオリスープ</p>	<p>さばのしょうがに</p> <p>おおさか 大阪のさばの煮付けは濃厚なみそ仕立てではなく、さっぱりした醤油ベースの出しで煮付けられることが多いそうです。その理由は、さばの産地である福井県から新鮮なさばが手に入りやすかったからです。</p> <p>にくすい</p> <p>よしもしんきげき はいゆう にく 吉本新喜劇の俳優が「肉うどん、うどん抜きで注文したことが始まりとされています。この食べ方が評判を呼び、肉店一番の人気メニューとなりました。肉入りの吸い物なので「肉吸い」と名付けられたそうです。</p>			