



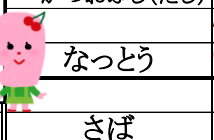
こんだてひょう



わかばしょうがっこう

ひ に ち	よ う び	に ぎ ゆ う	こんだてめい	ざいりょう						えい よう か		
				きんこつレッド		バランスグリーン		パワーイエロー				
				おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂			
1	げつ		ぶちまるむぎごはん さかなのあますがらめ おひたし かきたまじる		たら		にんじん こまつな にんじん・ねぎ	たまねぎ はくさい たまねぎ	こめ・むぎ でんぷん・さとう じゃがいも・でんぷん	あぶら	522 21.2	
2	か		しょくパン こんさいのシチュー キャベツとチキンのサラダ みかんジャム			ぎゅうにゅう にんじん・チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・だいこん・れんこん キャベツ	さつまいも・クリームルー さとう みかんジャム	パン あぶら あぶら	518 20.1		
3	すい		6にち(ど)「がくしゅうはっぴょうかい」のふりかえきゅうじつです。									
4	もく		ごはん ぶたにくとこまつなのいためもの すいとんじる みかん				ぶたにく・こうやどうふ あぶらあげ・みそ いりこ(だし) にんじん・ねぎ	こまつな・にんじん たまねぎ・しょうが・にんにく だいこん・はくさい ごぼう・しいたけ みかん	こめ さとう すいとんめん	ごま・あぶら	537 21.6	
5	きん		しょくパン あつあげのチリソース やさいスープ フルーツムース				あつあげ・ぶたにく ピーマン にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが はくさい・もやし・しめじ	パン さとう フルーツムース	あぶら	480 20.6	
8	げつ		ぶちまるむぎごはん きびなごフライ ごもくきんぴら はくさいのみそしる				きびなご ぶたにく さかなすりみあげ みそ いりこ(だし) にんじん ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく れんこん・ごぼう・いんげん はくさい・たまねぎ	こめ・むぎ パンこ こんにやく・さとう じゃがいも	あぶら ごま・あぶら	545 21.2	
9	か		こくとうパン クリームスパゲティ キャベツとみかんのサラダ かみかみいりこ				とりにく ハム いりこ にんじん・ほうれんそう	たまねぎ キャベツ・あまなつみかん	パン スパゲッティ・クリームルー さとう	あぶら あぶら	522 25.6	
10	すい		むぎごはん いもに ゆかりあえ なっとう				ぶたにく・あつあげ かつおぶし(だし) なっとう	こんぶ(だし) にんじん・ねぎ こまつな・ゆかり だいこん・しめじ・ごぼう もやし	こめ・むぎ さといも・さとう こんにやく	あぶら	563 25.1	
11	もく		ごはん さばのソースに やさいのひじきあえ とうふのみそしる				さば ひじき いりこ(だし) にんじん・ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ・えのきたけ	こめ さとう さとう	ごま	554 23.6	
12	きん		セルフドッグ (コッペパンカット・チリコンカン) ベーコンスープ おうとうかん				ぶたにく・だいず ぶたレバー ベーコン にんじん チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・にんにく はくさい・たまねぎ おうとう	パン・さとう じゃがいも	あぶら あぶら	511 23.1	
15	げつ		ぶちまるむぎごはん すきやきうどん わかめのすのもの あじつけのり				やきどうふ・ちくわ ぎゅうにく・ぶたにく わかめ いっしょくあじつけのり	にんじん・ねぎ はくさい・たまねぎ・ごぼう もやし チンゲンサイ	こめ・むぎ うどん・さとう さとう	あぶら ごま	576 21.9	
16	か		ココアパン ポトフ かみかみチーズサラダ				ぶたにく チーズ にんじん にんじん	にんにく・だいこん・たまねぎ キャベツ・きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら あぶら	475 20.7	
17	すい		チキンライス ブロッコリーのサラダ やさいのスープ デザート				とりにく チキンフ레이크 ベーコン	にんじん・ピーマン ブロッコリー チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ だいこん はくさい・たまねぎ・しめじ	こめ・むぎ さとう じゃがいも チョコプリン	あぶら あぶら	554 23.2
18	もく		ポークカレー みずないりじゃこサラダ				ぶたにく しらすぼし にんじん みずな・にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが だいこん	こめ・じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら・あぶら	537 19.0	
19	きん		まるパンカット ハンバーグ、いっしょくウスターソース にんじんサラダ コーンとたまごのスープ				ハンバーグ チキンフ레이크 たまご	ひごまるデー 「みずな」 にんじん・こまつな にんじん・ねぎ	パン さとう じゃがいも・でんぷん	あぶら あぶら あぶら	520 21.8	
22	げつ		ぶちまるむぎごはん かぼちゃのうまに ゆずかあえ いっしょくふりかけ				ぶたにく・あつあげ ちぎりあげ のり・あおのり	かぼちゃ・にんじん たまねぎ・いんげん・しいたけ にんじん はくさい・ゆず	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく・さとう さとう	あぶら ごま	554 21.2	
23	か		まるパン ビーフとまめのシチュー かいそうサラダ				ぎゅうにく・だいず いんげんまめ わかめ にんじん こまつな	たまねぎ・しめじ・にんにく だいこん	じゃがいも・ブラウルー さとう	あぶら ごま・ごまあぶら	498 20.4	
24	すい		むぎごはん チャーハン もやしのナムル				とうふ・ぶたにく・みそ にんじん・ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんにく・しょうが もやし	こめ・むぎ さとう・でんぷん さとう	あぶら ごま・ごまあぶら	510 21.9	

あじめぐり
「やまがたけん」
いもに: えどじだい
からあるやまがたの
きょうりよりです。



冬至 (とうじ)
1ねんで、ひるのじかんが
1ばんみじかいひです！か
ぼちゃをたべたり、ゆずぶ
ろにはいると、かせきひか
ないといわれています。

