



18日(火)の休校による献立の変更をお知らせします。赤字が変更点となります。ご確認ください。

こ ん だ て よ て い ひ ゃ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の働きを助けるもとになる食品	
19 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		502 24.1 15.5 2.2
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	こまつなぶたどん	しらたき こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ こまつな にんじん	
	みそしる		あぶらあげ みそ	なす たまねぎ はねぎ はくさい しめじ	
	おちゃむしばん	こめあぶら さとう ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう	せんちゃ	
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ	
20 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			594 22.9 18.8 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいもそぼろに	じゃがいも さとう こめあぶら でんぷん	ぶたにく たいす	にんじん グリンピース たまねぎ しょうが	
	かきたまみそしる		とうふ みそ たまご	たまねぎ しめじ はねぎ	
	かなみずいか			ずいか	
21 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			608 25.3 20 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくとたまねぎのしょうがいため	でんぷん こめあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン	
	みそしる		とうふ みそ	たまねぎ しめじ はねぎ	
	ぎゅうにゅうかん	さとう	かんてん ぎゅうにゅう		