

2 **5**455 **5**



南九州市立学校給食センター

### 2 名	令和7年		予定献立表		南	i九州市立学校給食センター (B献立用)
### 立名 文化の自		3 (A)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	
文化の自 (献立名		MIS		MA	ML;
	197 22 11	SAD D	(ACD & L L	3±0=0	C# L5	③野菜の
### ### #### ########################		文化の日	①黒米ごはん ③吹き寄せ汁 ====================================	①¬いペパン	①妻ごはん ③かねんだご并	①お茶ミルクパン 中華煮
### (1997)	おもに体をつくる	To The	④ぶり	④ <mark>ぷたにく</mark> ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう・チーズ	④ <mark>ぶたにく</mark> ・だいず・あかみそ	
***	たおもに体の調子を		③にんじん・はくさい・ <u>ふかねぎ</u>	③たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ③しめじ・まいたけ・エリンギ	③ほししいたけ・はねぎ	③にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ
またことものもの	整えるもの ら 炭水化物		「 ①こめ・くろごめ③さつまいも・くろざとう	①コッペパン	④たまねぎ・たけのこ・にら ①こめ・むぎ③からいもボール	③えのきたけ・たけのこ ①おちゃミルクパン
# 近いたちが生	き おもにエネルギーの ししょう		④あぶら	③あぶら ④マーガリン	④ あぶら	③あぶら・ごまあぶら ④くり
28			④ しょうゆ・みりん	③コンソメ④あかワイン・ケチャップ・ウスターソース ④しようゆ・しお・こしよう	③こんぶ(だし)・かつおぶし(だし) ④トウバンジャン・さけ・みりん・しょうゆ	③とりがらスープ・ちゅうかだし ④しお
#並立いたも元生						
→ 月の比地を もの 利用について ・	^{こんだて}	秋・食欲の秋・・・。 みなさんの桃は、どんな	各学校で、「ワクワクおஹからっぽ大作戦!」に取り組みましょう。ごちそうさまをした時に、おஹかからっぽだと、気持ちしいですね。ワクワク楽しんで食べ、気持	るきのこが3種類入っています。丸い かとらい軸をもつ「しめじ」、 かが開始に重なり合った「舞萱」、太くまっすぐな軸の「エリンギ」をみなさんも見つけて、 秋を	の一つです。かねんだごとは、さつまい ものだんごという、鹿児島弁です。黄色 い色が、かね(釜)の色に似ていること や、からいものだんご(だご)だからなど	小豆は、萩から落にかけて収穫され、この時期が旬になります。今日は、総治食センターで、小豆を煮て、季節の味覚のさつまいもや巣と合わせました。お茶ミルクバンにつけて食べると、あんパンのような味わいになりますよ。
→ 月の比地を もの 利用について ・		10 (月)	11(火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
☆南九州市で生産される農産物を 積極的に学校給食に 取り入れていきます。 ② 次にに、あっあげ ③ あぶらあげかったお込し ② さきゅうにゅう		2	2	2	frata.	MAS
ではん では		Sacrica Sacric	(C)CIAUMATE TA	@cla/27/00//-	(WA) 2) WILL	(4)-177+7
(表がらあげ・かつおぶし ②ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ③じゅしん・たまねぎ・はくさい・などもゃし ③しかし・たいたまねぎ・はくさい・などもゃし ③しかし・たいたまねぎ・はくさい・などもゃし ③しかし・たいたもかしゃ ④しょうが ④しょうが・たまねぎ・にんじん ④におうが・たまねぎ・にんじん ④には・かったまねぎ・にんじん ④には・かったまねぎ・にんじん ④には・かったまねぎ・にんじん ④には・がったまねぎ・にんじん ④には・がったまねぎ・にんじん ④には・がったまねぎ・にんじん ④には・がったまねぎ・にんじん ④には・がったまねぎ・にんじん ④には・がったまねぎ・にんじん ④にないたいたまねぎ・にんじん ④にないたいたまねぎ・にんじん ④にないたいたまねぎ・にんじん ④にないたいたまねぎ・にんじん ④にないたいたまねぎ・にんじん ④にないたいたまねぎ・にんじん ④にないたいたまねぎ・にんじん ④にないたいたいたいた ④にないたいたいたいた。 ④にないたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいた	積極的に学校給食に	①麦ごはん 肉じゃが		①ミルクパン ポタージュ		x−y
またしいたけ (またいたけ・グリンピース (またいたんにゃく (またいたんにゃく (またいたんにん) (またいたまねぎ・にんじん) (またいたまねぎ・にんじん) (またいたまねぎ・にんじん) (またいたまなき・にんじん) (またいたまなき・こんにん) (またいたまなき・こんにん) (またいたまなき・こんにん) (またいたまなき・こんにん) (またいたまなき・こんにん) (またいたまなき・こんにん) (またいたまなき・こんにん) (またいたまなら) (またいたまなら) (またいたまなら) (またいたまなら) (またいたまなら) (またいたまなら) (またいたまなら) (またいたまなら) (またいたまなら) (またいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたい	こんにゃく さつまいも	④あぶらあげ・かつおぶし		④かつお ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう	④ <mark>ぶたにく</mark> ・だいず・なっとう	⊕とりにく・みそ
小大豆もやし (4)さとう (4)さとう・でんぶん (4)さとう (4)さとう (4)さとう (4)さとう (4)さどう (4)さどっとりがらス (4)さどう (4)		。 ③ <mark>ほししいたけ・</mark> グリンピース ④つぼづけ・こまつな・ <mark>ふともやし</mark>	③しめじ·こんにゃく	- ③カリフラワー・かぼちゃ ④にんじん・たまねぎ	③ <mark>ふかねぎ</mark> ・はくさいキムチ・にんにく ④しょうが・たまねぎ・にんじん	③にんじん・たまねぎ・キャベツ ③しめじ・パセリ・ <mark>だいこん</mark>
③しょうゆ・カレーこ・みりん・さけ ③しょうゆ・しお・かつおぶし(だし) ④さけ・しょうゆ・みりん ⑥しょうゆ・しお・つまうゆ・とりがらス ④しょうゆ・しお・こしょう ④トウパンジャン・みりん・しょうゆ・さけ・しお ③しお・こしょう ④ケチャップ・みりん ⑥はか・カリん ⑥はか・しょうゆ・みりん ⑥はか・しょうゆ・とりがらス ④ルウパンジャン・みりん・しょうゆ・とりがらス ④ケチャップ・みりん ⑥はか・こしょう ④ケチャップ・みりん ⑥はか・こしょう ④ケチャップ・みりん ⑥はか・こしょう ④ケチャップ・みりん ⑥はか・しょうゆ・とりがらス ④ケチャップ・みりん ⑥はか・しょうゆ・とりがらス ④ケチャップ・みりん ⑥はか・しょうゆ・とりがらス ④ケチャップ・みりん ⑥はか・しょうゆ・とりがらス ④ケチャップ・みりん ⑥はからずる・抗 あります。葉や茎の半分以上が枯れて、 す。鯖は、鹿児島でもよく水揚げされる かります。葉や茎の半分以上が枯れて、 準の度がしっかりと厚くなった頃が、収穫 魚で、刺身やしめさば・昆布巻きなどに かかせない魚の一つです。今白は、オー の百安といわれています。 の百安といわれています。 『はいから、鳥取県の学校給食で考えら カリースで味をつけました。オーロ カかせない魚の一つです。今白は、オー		①こめ・むぎ③じゃがいも・さとう ④さとう		①ミルクパン③こむぎこ	④ さとう	- ④こむぎこ・でんぷん・じゃがいも・さとう
展来 633 23.3 609 23.8 653 25.8 632 27.4 609 29.5 750 26.9 759 28.5 808 31.3 782 32.4 748 34.1 じゃがいもの収穫時期は、著と秋の2回 魚へんに青と書いて、「鯖」と読みまあります。葉や茎の単分以上が枯れて、「・	米 豚肉	③しょうゆ・カレーこ・みりん・さけ	0	③しお・こしょう・コンソメ・チキンブイヨン		③しお・こしょう
## 26.5 808 31.3 782 32.4 748 34.1 748 34.1 748 34.1 748 34.1 748						609 29.5
みそ お茶 あります。葉や茎の半分以上が枯れて、す。鯖は、鹿児島でもよく水揚げされる 酸化作用の働きをする方カロテンが、	赤 木					
します。 します。 しをかけ、さばの味噌煮煎をお届けしま す。 統章が苦手な光も、おいしく食べら を使用しています。 カストスー領領してお届けます。		あります。葉や茎の半分以上が枯れて、 学の愛がしっかりと厚くなった頃が、収穫 の首安といわれています。	す。鯖は、鹿児島でもよく水揚げされる 魚で、刺身やしめさば・昆布巻きなどに かかせない魚の一つです。今日は、オー	酸化作用の働きをするβカロテンが、 たっぷり含まれています。栄養価の高	*** *** *** *** *** *** *** *** *** **	ただ。 油で揚げて、給食センター特製のオーロラソースで味をつけました。オーロラソースには、隠し味にみそを使用していま

加工食品等の使用食材※おうちの人と一緒に読みましょう。

5日(水)・14日(金)・25日(火) ミートボール 鶏肉・豚肉・たまねぎ・でんぷん・ 粉末状植物たん白・還元水あめ・食塩・ チキンオイル・春辛料・大豆油・ ドロマイト・ピロリン酸鉄・焼成Ca

7日(金) かまぼこ たら・ほき・食塩・砂糖・発酵調味料・でん粉・ かつおエキス・還元水あめ・エゴマ・加工でん粉・ 紅麹・加工助剤・水



6日(木) 唐芋ボール さつまいも・でん粉・食塩・こんにゃく粉・水

7日(金)・18日(火) 中華だし 食塩・デキストリン・ボークエキスパウダー・ 砂糖・テキンエキスパウダー・ジンジャーパウダー・ 調味動物油脂・オーオンパウダー・ チキンパウダー・こしょう・ガーリックパウダー・ 発酵酵母エキスパウダー・アミノ酸等・ pH側整剤



れるように調理してお届けします。

11月8日は、「いい歯の日です。昔の人と比べて、現代に生きている私たちは、かむ力が低下して きているといわれています。よくかんで食べることの大切さを改めて考えてみましょう。











よくかんで食べることで**,** ■頭のはたらきをよくする! はいること、、 はいること、、 質や関の消化を助けたり、ゆっ がいることで、脳 ないなった。 ないることで、脳 ないることで、脳 ないることで、脳 が刺激されて満腹感を得やすく なり,食べすぎを防ぎます。

•

							6 000					
			17	(月)	18	(火)	19 ((本)	20	(木)	21	(金)
				2		2		2		2		② 🥻
Ŕ	大立	名	⑤からいももち	④高菜炒め	40油	淋鶉	④ フィッシ	ノユポテト	⊕ ###	集むらいみそ	④ ジューシ	/ 一フルーツ
	· _	-										žit.
			①茶飯 ③犬	で 豆の変身みそ汁	①菱ごはん (③ホワイホワタン	①パターパン	③ポーク デミシチュー	⊕ごはん	③おでん 	の黒糖パン	③鮭の クリーム:
		たんぱく	e e	らあげ・だいず・とうにゅう	③ハム・たまご		③ぶたにく・だいず	④かつお	③とりにく・がんも		③さけ・とりにく・し	ろいんげんま
は	おもに体をつく	る	3みそ4かにC	く・さつまあげ 	④とりにく		@**		④ぶたにく・だいる	ず・みそ	③とうにゅう ②ギュミニュミ	
もとになるもの 無機質		②ぎゅうにゅう 1		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③こんぶ		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう・チーズ・スキムミルク・なまた		
た			①まっちゃ③ほし	しいたけ・にんじん	③にんじん・たまねぎ・えのき・きくらげ ③コーン・ほうれんそう		③にんにく・しょうが・	んにく・しょうが・ <mark>にんじん</mark> ・たまねぎ		・にんじん・いんげん	③たまねぎ・にん	じん・ほうれん
	おもに体の調子	ドを ビタミ	③ふともやし こ				③しめじ・グリンピー		④にんじん・ごぼう・せんちゃ・しょうが		④りんご・パイン・もも	
ò	整えるもの		④たけのこ・にん④たかなづけ	じん・たまねぎ	④しょうが・にんに	く・ふかねぎ	④たまねぎ・いんげん	ん・コーン・パセリ			④みかんかじゅう	
		たんすい か	1) = \mathcal{h}(3) \	も・くろざとう	① <mark>こめ</mark> ・むぎ③でん	んぷん	①バターパン③こも	むぎこ・さとう	①こめ③さといも	·さとう	①こくとうパン③さ	うまいも・こ
ŧ	おもにエネルギー	炭水化	争らとうるからい	ももち		ん・じゃがいも・さとう	④じゃがいも・さとう	<u>,</u>	③ さ とう		④みかんゼリー	
	もとになるもの	脂質	④あぶら		④あぶら		③あぶら				③あぶら	
			①しお		③ちゅうかだし・しお・こ	こしょう・さけ・しょうゆ	④マーガリン ③しお・こしょう・あかワイン・ウ	ウスターソース・ケチャップ	③みりん・しょうゆ・	かつおぶし(だし)	③しろワイン・こし	ょう・コンソメ
おも 主!	しょう ちょうみ ご使用される調味	タリょう 料です。	③にぼし(だし)		④しお・しょうゆ・ヲ		③しょうゆ・デミグラスソース・コ		⊕さけ・みりん		③とりがらスープ・	
			④さけ・しょうゆ			1	④コンソメ・しお・こ。			1		
	エネルギー Kcal			22.7 26.3	673 791	25.5 28.1	633 782	27.4 32.7	633 781	25.8 30.0	623 757	24.4
14	L 4.70 4 Iteal	7, 70 18 (31	g 001	20.5	ホワイホワタンを済	of f = += +=	きょう	76 50		の日です。和食には、	鮮は1メートルほと	
	^{こんだて} 献立ひとくちょ	√ ≖	たっぷりお	茶むらいの肖	湯」となります。もとも		色いシチューです。デ	デミグラスソースは、	きかし 昔からの知恵とエヺ	きがつまっていて、世	す。北大西洋で育ち	、9月頃になる
	MATOC (3)	<u>·· L</u>	#i-5 TANT A	stranger Land Lac	ですので、中国語で	115	もともとフランスで作る			ネスコ無形文化遺産		
	-4.47 m & D		40.5	なみきゅうしゅうし しんぜん しょく 南九州市の新鮮な食	「湯」がスープという		ンソース(小麦粉を茶			和食の基本といわれ「ごはん」・「汁物」・		
	献立の由来	: 45	材をたつぶり取り人	れました。地場産物	日は、卵やコーンなる	どを使った、スーフで	たソース)を、さらに属	11味つけし、作られ			Ann In	
しょくざい			を食べ 元気が休め	をつくり≠1 ⊦う	d		ふいー ヌです		「三つのおかず」の	ことです そして 「だ	の鮭をクリー 人者に	1 =1 1-
食材	献立の田未 の紹介などを		を食べ、元気な体を	をつくりましょう。	す。		るソースです。		「三つのおかず」の。 し」が味の基本とな	ことです。そして、「だ ります。	の鮭をクリーム煮に	しました。
食材				をつくりましょう。	す。 25	(火)	るソースです。 26 ((水)	し」が味の基本とな		の鮭をクリーム煮に 28	
食材						(%)		(★)	し」が味の基本とな	ります。		(12)
食材					25	2	26 (2	し」が味の基本とな 27 ★⑤乳酸菌飲料	ります。 (木) (本)	28	(^)
食材	の紹介などを				25	0 5		2	し」が味の基本とな 27 ★⑤乳酸菌飲料	ります。 (木)		(^)
	の紹介などを	します。			25	2	26 (② 🍑	し」が味の基本とな 27 ★⑤乳酸菌飲料	ります。 (木) (本)	28	(^)
	の紹介などを	します。	2.4		25	2	26 (2	し」が味の基本とな 27 ★⑤乳酸菌飲料	ります。 (木) (本)	28	(金) ② ひごの重ね娘
	の紹介などを	A	数	(A)	25 ④みた。 ①わかめごはん	2 BL単革 ③5ゃんご計	26 (のひじきとれんこん	② (金)	し」が味の基本とな 27 大の乳酸菌数科 ④t	9ます。 (木) (木) (本) (2) ごピンパ茶の真 (3)春雨スープ	28 ④おいもとり/	(金) ② いごの重ね*
Ŕ	の紹介などを	名	数	(月)	②とりにく・ミートボー) ③みそ	②ちゃんご計	②とりにく・ベーコン ④かつお	② (金)	し」が味の基本とな 27 ★の乳酸菌飲料 ④t ①差ごはん ③とりにく④ぶたに	9ます。 (木) (木) (本) (2) ごピンパ茶の真 (3)春雨スープ	28 ④おいもとり/ ①粒チーズパン ③ウインナー	(金) ② いこの重ね類 ③ABC7
Ŕ	の紹介などを	名	勤労感	(月)	②みた! ①わかめごはん ②とりにく・ミートボー) ③みそ ①わかめごきゅう	②ちゃんご計	②とりにく・ベーコン ④かつお ②ぎゅうにゅう	② (金)	し」が味の基本とな 27 ★の乳酸菌飲料 ④t ①麦ごはん ②とりにく④ぶたに ②ぎゅうにゅう	9ます。 (木) (木) ② ごピンパ并の具 ③春雨スープ	28 ④おいもとり/ ①粒チーズパン	(金) ② いこの重ね類 ③ABC7
t	の紹介などを 立 よもに体をつく	名 たんぱく る	勤労感	(月)	②とりにく・ミートボー) ③みそ	② ちゃんこ并 ②ちゃんこ并 しいとうふ・あぶらあげ	②とりにく・ベーコン ④かつお	② 通過 のごまマヨソテー ③ 適内のトマト素	し」が味の基本とな 27 ★の乳酸菌飲料 ④t ①差ごはん ③とりにく④ぶたに	ります。 (木) ② ② ごピンパ并の臭 ③ 帯雨スープ	28 ④おいもとり/ ①粒チーズパン ③ウインナー	(金) ② いこの重ね類 ③ABCス
t	が 立 おもに体をつく。 もとになるもの おもに体をなるもの おもに体をなるもの おもに体をなるもの おもに体をなる かんがく かんがく かんがく かんがく かんがく かんがく かんがく かんがく	名 たんぱくる (無機)	勤労感	(月)	②みた! ①わかめごはん ③とりにく・ミートボー) ③みそ ①わかめ②ぎゅう ③こんぶ	② ちゃんこ并 ② ちゃんこ并 しいとうふ・あぶらあげ にゆう	②ひじきとれんこん ①米粉パン ③とりにく・ベーコン ④かつお ②ぎゅうにゅう ③チーズ④ひじき ③にんにく・にんじん ③ブロッコリー・トマ	② ③ 通内の トマト素 ・・たまねぎ・しめじ 7ト	し」が味の基本とな 27 ★の乳酸酶数料 ① ②とりにく④ぶたに ②ぎゅうにゅう ⑤にゅうさんきんに ③チンゲンサイ・に ③にんじん・ほしし	ります。 (木) ② ② 本 では の 、 では い んりょう は くさい、たまねぎ しいたけ	②おいもとり/ ①粒チーズパン ③ウインナー ①チーズ②ぎゅう ③にんじん・たまね ③えだまめ・パセ	(金) ② ②ABC ③ABC (本) ② (本) ③ (本) ② (本) ③ (***) ③ (***) ③ (***) ③ (***) ③ (***) ③ (***) ④ (***) ③ (***) ④ (***) ④ (***) ④ (***) ④ (***) ④ (***) ⑥ (***
t t	かなどを かない かん かんしん かんしん なるもの もとになるもの	名 たんぱく 。 ***機変	勤労感	(月)	②みた! ①わかめごはん ③とりにく・ミートボー ③みそ ①わかめ②ぎゅう ③こんぶ ③キャベツ・にんじん	② ちゃんこ并 ② ちゃんこ并 しいとうふ・あぶらあげ にゆう	②ひじきとれんこん ①米物パン ③とりにく・ベーコン ④かつお ②ぎゅうにゅう ③チーズ④ひじき ③にんにく・にんじん ③ブロッコリー・トマ ④れんこん・いんけ	② ③ 通内の トマト素 ・・たまねぎ・しめじ 7ト	し」が味の基本とな 27 ★の乳酸酶数料 ① 表ごはん ③とりにく④ぶたに ② ぎゅうにゅう ⑤にゅうさんきんに ③ テンゲンサイ・1 ③にんじん・ほしし	ります。 (木) ② ② 本 で で で で で で で で で で で で で で で で で	②おいもとり/ ①粒チーズパン ③ウインナー ①チーズ②ぎゅう ③にんじん・たまね ③えだまめ・パセ	(金) ② ②ABC ③ABC (本) ② (本) ③ (本) ② (本) ③ (***) ③ (***) ③ (***) ③ (***) ③ (***) ③ (***) ④ (***) ③ (***) ④ (***) ④ (***) ④ (***) ④ (***) ④ (***) ⑥ (***
t t	が 立 おもに体をつく。 もとになるもの おもに体をなるもの おもに体をなるもの おもに体をなるもの おもに体をなる かんがく かんがく かんがく かんがく かんがく かんがく かんがく かんがく	名 たんぱく **・*** **・** **・** **・*** ** ********	勤労愿	(月)	②みた! ①わかめごはん ③とりにく・ミートボー/ ③みそ ①わかめ②ぎゅう ③こんぶ ③キャベツ・にんじん ③ふかねぎ・いとこ	② ちゃんこ并 ② ちゃんこ并 しいとうふ・あぶらあげ にゆう	②ひじきとれんこん ①米物パン ③とりにく・ベーコン ④かつお ②ぎゅうにゅう ③チーズ④ひじき ③にんにく・にんじん ③ブロッコリー・トマ ④れんこん・いんけ	② 動肉のトマト素 ハナだいず ・・たまねぎ・しめじ マト ずん・コーン	し」が味の基本とな 27 ★の乳酸菌飲料 ④ い の で は ん ③とりにく の ぶとうにゆう い に の うさんきん い ③にんじん・ほしし ④にんにく・しょうが ④こだいずもやし	ります。 (木) ② ② ② ・・・こまつな・たまねぎ	②おいもとり/ ①粒チーズパン ③ウインナー ①チーズ②ぎゅう ③にんじん・たまれ ③えだまめ・パセ ④りんご・レモンカ	(金) ② ②ABC ③ABC ULかう
*	が 立 おもに体をつく もとになるもの おもに体の調子 を まるもの おもに なるもの おもにエネルギー	とます。 たんぱく ・ 機 タミ・ 炭水化	勤労愿	(月)	②みた! ①わかめごはん ③とりにく・ミートボー ③みそ ①わかめ②ぎゅう ③こんぶ ③キャベツ・にんじん	②ちゃんご汁 ③ちゃんご汁 ・・とうふ・あぶらあげ 「こゆう ・・だいこん・ごぼう こんにゃく	②ひじきとれんこん ①米物パン ③とりにく・ベーコン ④かつお ②ぎゅうにゅう ③チーズ④ひじき ③にんにく・にんじん ③ブロッコリー・トマ ④れんこん・いんけ	② 動肉のトマト素 ハナだいず ・・たまねぎ・しめじ マト ずん・コーン	し」が味の基本とな 27 ★の乳酸酶数料 ① 表ごはん ③とりにく④ぶたに ② ぎゅうにゅう ⑤にゅうさんきんに ③ テンゲンサイ・1 ③にんじん・ほしし	ります。 (木) ② ② ばじンパ洋の真 ③ 着雨スープ こく いんりょう よくさい・たまねぎ よいたけ いたはん・こまつな ・たまねぎ よくとうはるさめ	②おいもとり/ ①粒チーズパン ③ウインナー ①チーズ②ぎゅう ③にんじん・たまね ③えだまめ・パセ	(金) ② ABC ②ABC ついたの はな のは いいたの はな いいた いいた いいた いいた いいた いいた いった いっ
t	が 立 なもに体をつく もとになるもの まもに体をあるもの	名 たんぱく **機数 ** ビタミ ** 炭水化 ** 大人ぱく ** 大人ぱん ** 大人はん ** 大んはん ** 大んはん ** 大人はん ** 大んはん ** 大んはん ** 大んはん ** 大んはん ** 大んはん ** 大んはんは	勤労愿	(月)	②たりにく・ミートボール ③よりにく・ミートボール ③みそ ① わかめ②ぎゅう ③こんぶ。 ③キャベツ・にんじん ③ふかねぎ・いとこ ①こめ・むぎ	②ちゃんご汁 ③ちゃんご汁 ・・とうふ・あぶらあげ 「こゆう ・・だいこん・ごぼう こんにゃく	②ひじきとれんこん ①米粉パン ③とりにく・ペーコン ④かつお ②ぎゅうにゅう ③チーズ(のじき ③ブロッコリー・トマ ④れんこん・いんけ ④にんじん ①こめこパン③じゃ ④さとう ③あぶら	② (全) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	し」が味の基本とな 27 ★の乳酸菌飲料 ④t ① 変ごはん ③とりにく④ぶた ③とりにく④ぶた ③にんじん・ほしし ④にんにく・しょうが ④こだいずもやし ① こめ・むぎ③り。 ④さとう・でんぶん ③あぶら	リます。 (木) ② ② ② ② ② 書 南 スープ こく いんりょう よくさい・たまねぎ しいたけ いにんじん・こまつな ・たまねぎ よくとうはるさめ	②おいもとり/ ①粒チーズパン ③ウインナー ①チーズ②ぎゅう ③にんじん・たまま ③えだまめ・パセ ④りんご・レモンか	(金) ② ABC2 (本) ② (**) ② (**) ② (**) ③ (**) ④ (**) ④ (**) ④ (**) ④ (**) ④ (**) ④ (**) ④ (**) ④ (**) ④ (**) ④ (**) ④ (**) ④ (**) ④ (**) ④ (**) ④ (**) ④ (**) ④ (**) ④ (**) ⑥ (*
t	が 立 おもに体をつく もとになるもの おもに体の調子 を まるもの おもに なるもの おもにエネルギー	とます。 たんぱく ・ 機 タミ・ 炭水化	勤労愿	(月)	②みた! ①わかめごはん ③とりにく・ミートボーノ ③みそ ①わかめ②ぎゅう ③こんぶ ③キャベツ・にんじん ③ふかねぎ・いとご	② ちゃんご汁 ③ ちゃんご汁 レ・とうふ・あぶらあげ にゆう しんにゃく	②ひじきとれんこん ①米粉パン ③とりにく・ベーコン ④かつお ②ぎゅうにゅう ③ナーズ・④ひじき ③にんにく・にんじん ③ブロッコリー・トマ ④れんこん・いんけ ④にんじん ①こめこパン③じゃ ④さとう ③あぶら ⑤あぶら・ノンエッグマヨネ	② (全) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	し」が味の基本とな 27 ★の乳酸菌飲料 ④t ① まごはん ③とりにく④ぶたし ③ こんじん・ほしし ④にんにく・しょうが ④こだいずもやし ① こか・むぎ③り。 ④さとう・でんぶん ③あぶら ④ごま・ごまあぶ	ります。 (木) ② ② ③ 本 (木) ② ③ 本 (本) ② ② (本) ③	②おいもとり/ ①粒チーズパン ③ウインナー ①チーズ②ぎゅう ③にんじん・たまは ③えだまめ・パセ ④りんご・レモンか ①つぶチーズ/ひ③ ④さつまいも・さと ④パター	(金) ② ABC ③ABC (か) (はつ)
t : : : : : : : : : : : : : : : : : : :	が 立 おもに体をつく。 もとになるもの おもにエネルギーもとになるもの おもになるもの	名 たんぱく (素機) (素性) (素素) (素素) (素素) (素素) (素素) (素素) (素素	勤労愿	(月)	②たりにく・ミートボーリ ③みそ ① わかめごはん ③とりにく・ミートボーリ ③みそ ① わかめ②ぎゅう ③こんぶ ③キャベツ・にんじん ③ ふかねぎ・いとこ ①こめ・むぎ ④さといも・でんぶん	② あちゃんご計 ③ ちゃんご計 レ・とうふ・あぶらあげ にゆう こんにゃく ・とりがらスープ	②ひじきとれんこん ①米粉パン ③とりにく・ペーコン ④かつお ②ぎゅうにゅう ③チーズ(のじき ③ブロッコリー・トマ ④れんこん・いんけ ④にんじん ①こめこパン③じゃ ④さとう ③あぶら	② (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	し」が味の基本とな 27 ★の乳酸菌飲料 ④t ① 変ごはん ③とりにく④ぶた ③とりにく④ぶた ③にんじん・ほしし ④にんにく・しょうが ④こだいずもやし ① こめ・むぎ③り。 ④さとう・でんぶん ③あぶら	リます。 (木) ② ② ② ③ 本 ③ 本 ③ 本 ③ 本 ③ 本 ③ 本 ③	②おいもとり/ ①粒チーズパン ③ウインナー ①チーズ②ぎゅう ③にんじん・たまは ③えだまめ・パセ ④りんご・レモンが ①のぶチーズパン③ ④さつまいも・さと	(金) ② ② ABCス (3)ABCス (3)ABCス (5) (5) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7
t : : : : : : : : : : : : : : : : : : :	が 立 おもに体をつく もとになるもの おもに体の調子 を まるもの おもに なるもの おもにエネルギー	名 たんぱく (素機) (素性) (素素) (素素) (素素) (素素) (素素) (素素) (素素	勤 労尼	(月)	②みた! ①わかめごはん ③とりにく・ミートボー) ③みそ ①わかめ②ぎゅう ③こんぶ ③キャベツ・にんじん ③ふかねぎ・いとこ ①こめ・むぎ ④さといも・でんぶん ④あぶら・ごま ③しょうゆ・みりん	② あちゃんご計 ③ ちゃんご計 レ・とうふ・あぶらあげ にゆう こんにゃく ・とりがらスープ	②ひじきとれんこん ①米粉パン ③とりにく・ベーコン ④かつお ②ぎゅうにゅう ③ナーズ④ひじき ③にんにく・にんじん ④でカンコリー・トマ ④れんこん・いんけ ④にんじん ①こめこパン③じゃ ④さとう ③あぶら・ノンエッグマヨネ ③あかワイン・ケチャップ	② (3 編)内の トマト素 ハ・だいず ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	し」が味の基本とな 27 ★の乳酸菌飲料 ④t ① まではん ② きゅうにゅう ⑤にゅうさんきん! ③にんじん・ほしし ④にんにく・しょうが ④にたいずもやし ① こか・むぎ③り。 ④さとう・でんぶん ③ あぶら ④ごま・ごまあぶ ③しょうゆ・さけ・3 ③とりがらスープ	リます。 (木) ② ② ② ③ 本 ③ 本 ③ 本 ③ 本 ③ 本 ③ 本 ③	②おいもとり/ ①粒チーズパン ③ウインナー ①チーズ②ぎゅう ③にんじん・たまは ③えだまめ・パセ ④りんご・レモンか ①つぶチーズ/()②・()さつまいも・さと ④ハグター ③とりがらスープ・し	(金) ② ② ABCス (3)ABCス (3)ABCス (5) (5) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7
ま こ こ 終主 (がなどを がなどを おもに体をつくの もとになるもの。 おもによれる調味 は、これ、ギーのでは、これ、ボールギーのでは、これ、ボールギーのでは、これ、ボールギーのでは、これ、ボールギーのでは、これ、ボールギーのでは、エネルギーのでは、エスルでは、エス	とます。	勤労 愿 *** *** *** ** ** ** ** ** ** ** ** *	(月)	②みた! ①わかめごはん ②とりにく・ミートボー! ③みそ ①わかめごきゅう ③こんぶ ③キャベッ・にんじん ③ふかねぎ・いとこ ①こめ・むぎ ④さといも・でんぶん ④あぶら・ごま ③しょうゆ・みりん ④しょうゆ・みりん	② ちゃんご計 ② ちゃんご計 いとうふ・あぶらあげ にゆう い・だいこん・ごぼう こんにゃく	②ひじきとれんこん ①米粉パン ③とりにく・ベーコン ④かつお ②ぎゅうにゅう ③チーズ④ひじき ③にんにく・にんじん ③ブロッコリー・トマ ④れんこん・いんけ ④にんじん ①こめこパン③じゃ ④かさら・ソンエッグマヨネ ③あがら ④あぶら・ソンエッグマヨネ ③あかワイン・ケチャッ: ③しお・こしょう・とり	② (変) (では、マランテー (では、)	し」が味の基本とな 27 ★の乳酸菌飲料 ④t ①差ごはん ③とりにく④ぶた ②ぎゆうにゆう ⑤にゆうさんきん (③ にんじん・しょうが ④ごだいずもやし ①こか・むき③り。 ④さとう・でんぷん ③あぶら ④ごま・ごまあぶ ③しょうゆ・さけ・ ③とりがらスープ ④トウバンジャン・さ 641	リます。 (木) ② ② ② 本 南 スープ はくさい・たまねぎ いたけ いにんじん・こまつな ・たまねぎ はくとうはるさめ 、 ら こしょう・しお ・コンソメ まけ・しょうゆ・みりん 28.3	②おいもとり/ ①粒チーズパン ③ウインナー ①チーズ②ぎゅう ③にんじん・たまれ ③えだまめ・パセ ④りんご・レモンか ①つぶチーズ/ン③ ④さつまいも・さと ④パター ③とりがらスーブ・し ④しお 646	(金) ② ② ABCス (本) ② (**) ③ (**) ④ (**
ま と Co き 2枚 :: *********************************	おもに体をつくのものは、 おもに体なるものおもとになるものおもになるものなるものは、 おもになるものおもになるものない。	とます。	勤労 **給 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	(月)	②みた! ②かかめごはん ③とりにく・ミートボー」 ③みそ 「わかめ②ぎゅう ③こんぶ ③キャベッ・にんじん ③ふかねぎ・しとこ 「こめ・むぎ ④さといも・でんぶん ④あぶら・ごま ③しょうゆ・みりん ④しょうゆ・みりん	② ちゃんご計 ③ ちゃんご計 レ・とうふ・あぶらあげ にゆう しんにゃく ・こむぎこ・さとう ・とりがらスープ 21.7 25.0	②ひじきとれんこん ①米粉パン ③とりにく・ベーコン ④かつお ②ぎゅうにゅう ③テーズ④ひじき ③にんにく・にんじん ③ブロッコリー・トマ ④れんこん・いんけ ④にんじん ①こめこパン③じゃ ④さとう ③あぶら ◆あぶら・ソンエッグマヨネ ③あかワイン・ケチャッ: ③しお・こしょう・とり ④す・しお・しょうゆ	② (変) (では、マランテー (のでまマヨソテー (のでまマヨソテー (のでまでまつかが) できまから (できまから)	し」が味の基本とな 27 ★の乳酸菌飲料 ④t ①麦ごはん ③とりにく④ぶた ②ぎゆうにゆう ⑤にゆうさんきん (③ にんじん・しょうが ④ごだいずもやし ①こか・むき③り。 ④さとう・でんぷん ③あぶら ④ごま・ごまあぶ ③しょうゆ・さけ・ ③とりがらスープ ④トウバンジャン・さ 641 749	リます。 (木) ② ② 本 第 京 スープ はくさい・たまねぎ しいたけ い・たよりな・たまねぎ はくとうはるさめ 、・ こ こ こ こ こ こ こ に に に に に に に に に に に に	②おいもとり/ ①粒チーズパン ③ウインナー ①チーズ②ぎゅう ③にんじん・たまれ ③えだまめ・パセ ④りんご・レモンか ①つまいも・さと ④バター ③とりがらスーブ・し ④しお 646 797	(金) ② ② ABCス ③ABCス にゆう つぎ・キャベ、 リ いじゆう こやがいも・マカ・う こお・こしょう・し
また 60 きを枚い	かいなどを がないない。 なもにはなるもの おもにはなるもの おもにはなるもの おもにはなるもの まもにはなるもの なるもの なるもの なるもの なるもの なるもの なるもの なるもの	・ 本人はばく …機 だっかん はばく 質 かん はばく 質 がたん はばく 質 がたん はばく 質 がたん はばく 質 質 かん はばく 質	事	(月)	②みた! ②かかめごはん ③とりにく・ミートボー! ③みそ 「わかめ②ぎゅう ③こんぶ ③キャベッ・にんじん ③ふかねぎ・いとご 「こめ・むぎ ④さといも・でんぶん ④あぶら・ごま ③しょうゆ・みりん 659 781 お梢撲さんたちが、	② ちゃんご ③ ちゃんご かいとうふ・あぶらあげ にゆう いいだいこん・ごぼう こんにゃく ・とりがらスープ 21.7 25.0 相撲部屋で食べる	②とりにく・ベーコン ④かつお ②ぎゅうにゅう ③チーズ ④ひじき (こんじん) ③ブロッコリー・トマ ④れんこん・いんけ ④にんじん ③ブロッコリー・トマ ④れんこん・いんけ ④にんじん ①こめこパン ③じゃ ④さとう ③あぶら 〜もあぶら・ノンエッグマヨネ ③しお・こしょう・とり ④す・しお・しょうゆ 622 765 ひじきには歯や骨を	② 海内の トマト素 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	し」が味の基本とな 27 ★の乳酸菌飲料 ④t ①麦ごはん ③とりにく④ぶた! ②ぎゆうにゆう ⑤にゆうさんきん! ③にんじん・しょうが ④ごだいずもやし ①こか・むき③り。 ④さとう・でんぷん ③あぶら ④ごま・ごまあぶ ③しょうゆ・さけ・ ③とりがらスープ ④トウバンジャン・さ 641 749 ビビンバは韓国の	リます。 (木) ② ② 本語 「スープ ② 本語 「スープ はくさい・たまねぎ しいたけ いにんじん・こまつな ・たまねぎ はくとうはるさめ 」 こと ・コンソメ まけ・しょうゆ・みりん 28.3 32.7	②おいもとり/ ①粒チーズパン ③ウインナー ①チーズ ②ぎゅう ③にんじん・たまま ③えだまめ・パセ ④りんご・レモンが ①つぶチーズパン③ ④さつまいも・さと ④パター ③とりがらスープ・し ④しお 646 797 今日は、今が筍を	(金) ② ③ABCス (にゆう) aぎ・キャベ、リ いじゆう たったいも・マカ うう 23.2 27.7 迎えている。こ
は た	がなどを がなどを おもに体をつくの もとになるもの。 おもによれる調味 は、これ、ギーのでは、これ、ボールギーのでは、これ、ボールギーのでは、これ、ボールギーのでは、これ、ボールギーのでは、これ、ボールギーのでは、エネルギーのでは、エスルでは、エス	・ 本人はばく …機 だっかん はばく 質 かん はばく 質 がたん はばく 質 がたん はばく 質 がたん はばく 質 質 かん はばく 質	事	(月) ・日 ・日 ・日 ・日 ・日 ・日 ・日 ・日 ・日 ・日	②みた! ②かかめごはん ③とりにく・ミートボー」 ③みそ 「わかめ②ぎゅう ③こんぶ ③キャベッ・にんじん ③ふかねぎ・しとこ 「こめ・むぎ ④さといも・でんぶん ④あぶら・ごま ③しょうゆ・みりん ④しょうゆ・みりん	②ちゃんご汁 ②ちゃんご汁 いとうふ・あぶらあげ にゆう いだいこん・ごぼう こんにゃく 21.7 25.0 ・とりがらスープ 21.7 25.0 ・ルます。お相撲き	②ひじきとれんこん ①米粉パン ③とりにく・ベーコン ④かつお ②ぎゅうにゅう ③テーズ④ひじき ③にんにく・にんじん ③ブロッコリー・トマ ④れんこん・いんけ ④にんじん ①こめこパン③じゃ ④さとう ③あぶら ◆あぶら・ソンエッグマヨネ ③あかワイン・ケチャッ: ③しお・こしょう・とり ④す・しお・しょうゆ	② (3) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	し」が味の基本とな 27 ★の乳酸菌飲料 ② ① まかけに、 ② ぎゅうにゅう ⑤にゅうさんきん! ③ にんじん・ほしし ④にんにく・しょうが ④ ごまがられる。 ③ むとう・でんぷん ③ なようゆ・さけ・ ③ とりがらスープ ④トウバンジャン・さ 641 749 ビビンバは韓国の 業で、「ビビン」は混	リます。 (木) ② ② ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	②おいもとり/ ①粒チーズパン ③ウインナー ①チーズ②ぎゅう ③にんじん・たまれ ③えだまめ・パセ ④りんご・レモンか ①つまいも・さと ④バター ③とりがらスーブ・し ④しお 646 797	(金) ② ② ABCス ③ABCス にゆう っき・キャベ、 リ いじゆう こさがいも・マカ・う こま・こしょう・し 、バターや砂球
はたらき学校に	かいなどを がないない。 なもにはなるもの おもにはなるもの おもにはなるもの おもにはなるもの まもにはなるもの なるもの なるもの なるもの なるもの なるもの なるもの なるもの	・ 本人はばく …機 だっかん はばく 質 かん はばく 質 がたん はばく 質 がたん はばく 質 がたん はばく 質 質 かん はばく 質	動	(月) ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は に も は に も は に も は に も は に も は に も は に も も に も も に も も に も も に も も に も も に も も に も も に も も に も も に も も に も も に も に も に も に も に も も に も も に も も に も も に も も も も も に も も も も も も も も も も も も も	①わかめごはん ③とりにく・ミートボー) ③みそ ①わかめ②ぎゅう ③こんぶ ③キャベツ・にんじん ③ふかねぎ・いとご ①こめ・むぎ ④さといも・でんぶん ④あぶら・ごま ③しょうゆ・みりん ④しょうゆ・みりん 659 781 お相撲さんたちが、料理を「ちゃんこ」としんのちゃんこは、一 う、今日のちゃんごう	②ちゃんご汁 ②ちゃんご汁 いとうふ・あぶらあげ にゆう いだいこん・ごぼう こんにゃく 21.7 25.0 ・とりがらスープ 21.7 25.0 ・ルます。おおきでも検える いいます。おおりできなる かいます。おんじゃん。	②とりにく・ベーコン ④かつお ②とりにく・ベーコン ④かつお ②チーズ ④ひじき ③ ブロッコリー・トマ ④れんこん・いんけ ④にんじん ③ ブロッコリー・トマ ④れんこん・いんけ ④にんじん ① こめこパン ③じゃ ④さとう ③あぶら ・ソンエッグマヨネ ③あかワイン・ケチャッジ ③しお・こしょう・とり ④す・しむ・う は 細胞の働きを助け 音まれています。今日 無 細胞の働きを助け 音まれています。今日 ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※	② (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	し」が味の基本とな 27 ★の乳酸菌数料 ② ① まからにゆう ③ とりにく② ぶたし ② ぎゅうにゅう ⑤にゅううさんきんし ③ にんじく・しょうが ④ こだいずもやし ① こか・むぎ③ り。 ④ さとう・でんぷん ③ あぶら まあぶ。 ③ ようゆ・スープ ③トウバンジャウ・さ 641 749 ビビンバは韓国の 業で、「ビビン」意味か ムルやお肉をのせ、	リます。 (木) ② ② ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	②おいもとり/ ①粒チーズパン ③ウインナー ①チーズ②ぎゅう ③にんじん・たまは ④りんご・レモンが ①っぷチーズパン③ ④さつまいも・さと ④バター ③とりがらスープ・し ④しお 646 797 今日は、今が旬を いもとりんごを重ね 付けし、オープンで りんごは、歴史の りんごは、歴史の	(金) ② ② ABCス ③ABCス にゆう aぎ・キャベン いゆう ことがいも・マカ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
はたらき学校に	かいなどを がないない。 なもにはなるもの おもにはなるもの おもにはなるもの おもにはなるもの まもにはなるもの なるもの なるもの なるもの なるもの なるもの なるもの なるもの	せます。 名 たんぱく。機関 たんぱく。機関 たんぱく。 ・機関 たんぱく。 ・機関 たんぱく。 ・機関 たんぱく。 ・機関 たんぱく。 ・機関 たんぱく ・ 機関 たんぱく ・ 機関 たんぱく ・ 機関 たんぱく ・ 関 ・ はんぱく ・ にんぱく ・ にん	事	(月) ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は に も は に も は に も は に も は に も は に も は に も も に も も に も も に も も に も も に も も に も も に も も に も も に も も に も も に も も に も に も に も に も に も も に も も に も も に も も に も も も も も に も も も も も も も も も も も も も	①わかめごはん ③とりにく・ミートボー) ③みそ ①わかめ②ぎゅう ③こんが。 ③キャベッ・にんじん ③ふかねぎ・いとこ ①こめ・むぎ ④さといも・でんぶん ④あぶら・ごま ③しょうゆ・みりん ④しょうゆ・みりん んりょうゆ・みりん	②ちゃんご汁 ②ちゃんご汁 いとうふ・あぶらあげ にゆう いだいこん・ごぼう こんにゃく 21.7 25.0 ・とりがらスープ 21.7 25.0 ・ルます。おおきでも検える いいます。おおりできなる かいます。おんじゃん。	②とりにく・ベーコン ④かつお ②とりにく・ベーコン ④かつお ③ナーズ ④ひじき ③ ブロッコリー・トマ ④れんこん・いんけ ④にんじん ① こめこパン ③じゃ ④さとう ③あぶら もあぶら・ソンエッグマヨネ ③ しお・こしょう・とり ④す・しお・プロッコ・マケチャッ ③ しまった ひじきには 歯や骨を ラルや、おなかの調・維、細胞の働きを助・ 雑、細胞の働きを助・ 雑、細胞の働きを助・ 雑、細胞の働きを助・	② (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	し」が味の基本とな 27 ★の乳酸菌数料 ② ① まからにゆう ③ とりにく② ぶたし ② ぎゅうにゅう ⑤にゅううさんきんし ③ にんじく・しょうが ④ こだいずもやし ① こか・むぎ③ り。 ④ さとう・でんぷん ③ あぶら まあぶ。 ③ ようゆ・スープ ③トウバンジャウ・さ 641 749 ビビンバは韓国の 業で、「ビビン」意味か ムルやお肉をのせ、	リます。 (木) ② ② 本 (本) ② (3) 本 (本) ② (3) 本 (本) ② (4) 第 (4) 第 (5) 第 (5) 第 (6) 第 (7)	②おいもとり/ ①粒チーズパン ③ウインナー ①チーズ②ぎゅう ③にんじん・たまは ④りんご・レモンが ①っぷチーズパン③ ④さつまいも・さと ④バター ③とりがらスープ・し ④しお 646 797 今日は、今が旬を いもとりんごを重ね 付けし、オープンで りんごは、歴史の りんごは、歴史の	(金) ② ② ABCス ③ABCス (でゆう) はたの量もねり のでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、

加工食品等の使用食材 ※おうちの人と一緒に読みましょう。

10日(月<u>) 赤しそ</u> 赤しそ・食塩・砂糖・アミノ酸等・酸味料

13日(木) 白葉キムチ 白菓・具性化液糖・醸造酢・食塩・唐辛子・にんにく・ アミノ酸等・酸味料・パブリカ色素・ビタミンB1・水

19日(水) デミグラスソース 小麦粉・牛脂豚脂混合油・トマトペースト・砂糖・食塩・ ゼラチン・しょうがペースト・オニオンパウダー・ガーリッ クパウダー・調味油・書辛料・野菜エキス・書味油・ポー クエキス・玉ねぎエキス・酵母エキス加工品・ビーフエキス・カラメル色素・アミノ酸等・酸味料・香料 17日(月) からいももち 餅米・さつま芋・上白糖・きな粉・塩

<u>20日(木) がんもどき</u> 豆腐・なたね油・粉状大豆たん白・ にんじん・でん粉・砂糖・ ぶどう糖・食塩・水

21日(金) みかんゼリー みかん果汁・果糖ぶどう糖液糖・果糖・砂糖・グラニュー糖・水・ゲル化剤・酸味 料・香料・クエン酸鉄Na



**タルムト 給食では、20日のおでんのだしをかつお節でとったり、米や人参、 大根、こんにゃく、お茶など、市内産の食材を使った献立を実施します。

🔷 白本の食文化を大切にするために、 心がけたいこと

はいき ただ なら 食器を正しく並べま

「いただきます」「ごちそう さま」を心を込めて言いま



しょう

は ただ つか ちいき つた きょうどりょう り お箸を正しく使いま 地域に伝わる郷土料理 や行事食を味わってみ





