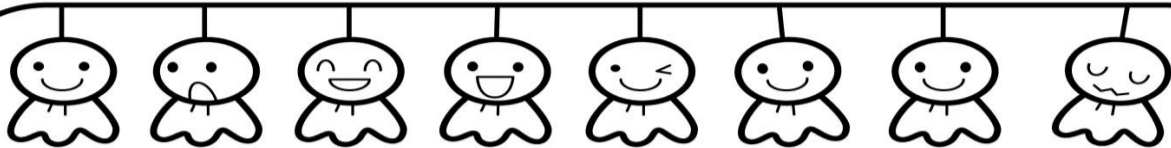


平成29年

6月給食だより



6月の給食の目標は、『衛生に気をつけよう』です。

みなさんの給食時間の前には、きちんと手洗いをしていますか？
手洗い後は、ハンカチやタオルで手をふいていますか？
ランチルームの洗い場には、正しい手洗いのしかたが掲示されてます。
もう一度、見直して正しい手洗いを見直してみましょう！！



食と子どもの健康展

日時：平成29年7月8日（土）

10:00~17:00

場所：イオン具志川 セントラルホール



- ・学校給食に関する展示
- ・地場産物の展示
- ・栄養相談
- ・食育に関する展示
- ・試食
- ・スタンプラリー（豆運び・食育クイズ）



朝食はすべての力の源です



朝食をとると
脳が活動するよ



毎朝きちんと朝食をとっていますか？ 私たちのからだは、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。だから、朝食を「時間がない」「食欲がない」といってとらないと、からだはいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまいます。朝から元気に活動するためには、まず食べること。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう！！

● アレルギー表示について

★表示義務食品・表示推奨食品あわせて、以下の27品目を表示しています。

卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・くるみ・さば・さけ・キウイ
牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ

※もずく・アーサ・しらすは、収穫の際えび・かに混入の可能性があるのでアレルギー表示対象としています。

★食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。これらについては記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

うるま市立津堅学校調理場 TEL 978-2141 FAX 978-1005

○毎日の献立には、(株)ぬちまーすより寄贈されたぬちまーすを使用しています。

○材料その他、都合により献立を変更することがあります。

○給食費は期限以内に納めましょう。

| | 献立名 | 赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料等 |
|-------------------------|-------------------------------|--|--|--------------------------------|---|
| 1 (木) 小学校 宿泊学習 | わかめじゃこごはん | わかめ ちりめん(エビ・カニ) | 精白米 | | |
| | 大根のみそ汁 | みそ(大豆) | | 大根 人参 小松菜 ねぎ | しょうゆ(大豆・小麦) ぬちまーす 花かつお |
| | 豆腐チャンプルー | 豚肉 豆腐(大豆) | サラダ油(大豆) | もやし キャベツ ニラ 人参 | ぬちまーす こしょう しょうゆ(大豆・小麦) |
| | グレープフルーツ | | | グレープフルーツ | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 624 Kcal | たんぱく質 28.4 g | 脂質 15.4 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 748 Kcal | たんぱく質 34 g | 脂質 19 g | 炭水化物 110.3 g |
| 2 (金) 中体連 | 苦手なものにチャレンジ!! 残さずに食べれるかな?! | | 精白米 | | |
| | | 鶏肉 豚肉 豆腐(大豆) 牛乳 | じゃがいも マカロニ(小麦) パン粉(小麦) 三温糖 サラダ油(大豆) | いんげん トマト 人参 人参 玉ねぎ ごぼう いんげん | 鶏ガラ しょうゆ(大豆・小麦) トマトケチャップ ウスターソース(りんご・大豆) こしょう ぬちまーす |
| | | かつお節 | 三温糖 | ブロッコリー コーン きゅうり | しょうゆ(大豆・小麦) しょうゆ(大豆・小麦) みつかん酢(小麦) |
| | | かんてん | グラニュー糖 | グレープフルーツジュース | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 555 Kcal | たんぱく質 23.3 g | 脂質 15.3 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 725 Kcal | たんぱく質 29 g | 脂質 17.8 g | 炭水化物 112.2 g |
| 5 (月) 残量調査 | グージュージー | 細切昆布 豚肉 カステラかまぼこ | 精白米 サラダ油(大豆) | ごぼう ニら しいたけ にんじん | しょうゆ(大豆・小麦) みりん 料理酒 花かつお |
| | チムグーシンジ | 豚肉 豚レバー みそ(大豆) | じゃがいも | 人参 玉ねぎ ねぎ にんにく | 花かつお 豚骨 ぬちまーす 料理酒 |
| | わかさぎの磯辺揚げ | わかさぎ たまご あおのり | 小麦粉 サラダ油(大豆) | | ぬちまーす こしょう |
| | 千草和え | たまご | こめ油 三温糖 | 人参 もやし 白菜 ほうれん草 | しょうゆ(大豆・小麦) みつかん酢(小麦) ぬちまーす |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 644 Kcal | たんぱく質 29.8 g | 脂質 23.6 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 772 Kcal | たんぱく質 35.7 g | 脂質 28.8 g | 炭水化物 92.5 g |
| 6 (火) 残量調査 | あみパン(胚芽) | | あみパン(小麦・乳・大豆) | | |
| | ごぼうのスープ | 無塩せきベーコン(豚・大豆) | サラダ油(大豆) | ごぼう 玉ねぎ にんじん セロリ | ぬちまーす チキンコンソメ(乳・大豆・鶏肉・大豆) こしょう |
| | ポークビーンズ | 豚肉 大豆 ミックスビーンズ | じゃがいも サラダ油(大豆) 三温糖 | 人参 いんげん たまねぎ | ぬちまーす こしょう デミグラスソース トマトケチャップ トマトピューレ チキンコンソメ しょうゆ |
| | キャベツとリンゴのサラダ | 鶏ささみ | アーモンド マヨネーズ(卵・大豆・りんご) | キャベツ りんご きゅうり にんじん | みつかん酢(小麦) こしょう マスタード ぬちまーす |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 613 Kcal | たんぱく質 28.3 g | 脂質 23.2 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 706 Kcal | たんぱく質 32.4 g | 脂質 26.1 g | 炭水化物 85.4 g |
| 7 (水) 残量調査 | あわごはん | | 精白米 あわ | | |
| | 豆腐ときのこのチゲスープ | 鶏肉 木綿豆腐(大豆) | | 人参 えのき しめじ | ぬちまーす しょうゆ(大豆・小麦) キムチの素(りんご) |
| | 魚の甘酢あんかけ | ホキ | 三温糖 | 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン | トマトケチャップ りんご酢(りんご) しょうゆ(大豆・小麦) |
| | 海藻サラダ | 海藻ミックス イカ | 三温糖 オリーブ油 | 人参 もやし きゅうり | しょうゆ(大豆・小麦) みつかん酢(小麦) |
| | オレンジ | | | オレンジ | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 537 Kcal | たんぱく質 26.3 g | 脂質 13.5 g | 炭水化物 77.6 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 691 Kcal | たんぱく質 31.6 g | 脂質 31.6 g | 炭水化物 70.1 g |
| 8 (木) 残量調査 | あさりのパスタ | あさり | スパゲティ(小麦) オリーブ油 | 人参 マッシュルーム 玉ねぎ にんにく パセリ | ぬちまーす チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆) こしょう 白ワイン |
| | オニオンスープ | 無塩せきベーコン(豚・大豆) | マーガリン(乳・大豆・豚) | 玉ねぎ にんじん いんげん | 鶏ガラ ぬちまーす チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆) |
| | ほうれん草と卵のキッシュ | 豆腐(大豆) たまご 紅麴ハム(鶏・豚・大豆) 生クリーム・チーズ(乳) | サラダ油(大豆) | ほうれん草 しめじ | ぬちまーす こしょう |
| | キャラメルポテト | | マーガリン(乳・大豆・豚) くるみ 三温糖 サラダ油(大豆) 津堅黄金芋(予定) | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 651 Kcal | たんぱく質 27.3 g | 脂質 31.4 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 781 Kcal | たんぱく質 32.7 g | 脂質 37.6 g | 炭水化物 78.0 g |
| 9 (金) 残量調査 | 麦ごはん | | 精白米 ペン麦 | | |
| | タコライス | 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆 チーズ(乳) | サラダ油(大豆) | 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ | ぬちまーす トマトソース(大豆) トマトピューレ トマトケチャップ チリソース ウスターソース(りんご・大豆) パプリカ粉 チリパウダー |
| | もずくのすまし汁 | もずく(えび・かに) 錦糸卵(卵・小麦・大豆) | | たけのこ にんじん | しょうゆ(大豆・小麦) 料理酒 みりん 花かつお |
| | フルーツヨーグルト | ヨーグルト(乳) | | みかん缶 黄桃缶 パイン缶 バナナ | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 638 Kcal | たんぱく質 29.5 g | 脂質 22.5 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 871 Kcal | たんぱく質 35.3 g | 脂質 25.4 g | 炭水化物 125.3 g |

| | 献立名 | 赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料等 | | | |
|---------------------------------|---------------|------------------------------------|---------------------------------|---|---|--------|--------|---------|
| 12 (月) | ひじきのごはん | ひじき 豚肉 | 精白米 ペン麦 サラダ油(大豆) | 人参 ごぼう グリンピース しいたけ | 料理酒 ぬちまーす 花かつお | | | |
| | のっぺい汁 | | でん粉 さといも こんにゃく | 大根 人参 しいたけ 絹さや | 花かつお しょうゆ(大豆・小麦) | | | |
| | さばのくすみみそがけ | さば みそ(大豆) | くるみ ごま油 | | しょうゆ(大豆・小麦) 料理酒 | | | |
| | キャベツのごま和え | | 三温糖 白ごま | 人参 キャベツ | しょうゆ(大豆・小麦) | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 638 Kcal | たんぱく質 | 28.1 g | 脂質 | 18 g | 炭水化物 |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 765 Kcal | たんぱく質 | 33.7 g | 脂質 | 21.6 g | 炭水化物 | 109.0 g |
| 13 (火) | あわごはん | | 精白米 あわ | | | | | |
| | ゆし豆腐 | ゆし豆腐・みそ(大豆) | | 小松菜 | 花かつお しょうゆ(大豆・小麦) | | | |
| | かんぴょうイリチー | 細切昆布 豚肉 ちきあぎ (卵) | 三温糖 サラダ油(大豆) | 人参 こんにゃく しいたけ かんぴょう | しょうゆ(大豆・小麦) 料理酒 みりん チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす | | | |
| | 和風サラダ | わかめ ツナ | 三温糖 ごま油 | キャベツ きゅうり 人参 もやし | しょうゆ(大豆・小麦) みつかん酢(小麦) | | | |
| | 牛乳 | | | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 578 Kcal | たんぱく質 | 23.8 g | 脂質 | 19.2 g | 炭水化物 |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 730 Kcal | たんぱく質 | 28.4 g | 脂質 | 21.8 g | 炭水化物 | 105.1 g |
| 14 (水) | 麦ごはん | | 精白米 ペン麦 | | | | | |
| | ハヤシライス | 牛肉 | 小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚) | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ えのき しめじ セロリー グリンピース | デミグラスソース(小麦・乳・牛肉・鶏肉・豚肉・大豆) チャツネ ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉) ウスターソース(りんご・大豆) | | | |
| | ココロサラダ | イカ えび | じゃがいも ごま 三温糖 マヨネーズ(卵・大豆・りんご) | 人参 きゅうり あお豆 | しょうゆ(大豆・小麦) | | | |
| | アメリカンチェリー(予定) | | | アメリカンチェリー(予定) | | | | |
| | 牛乳 | | | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 628 Kcal | たんぱく質 | 24.8 g | 脂質 | 19.2 g | 炭水化物 |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 789 Kcal | たんぱく質 | 29.5 g | 脂質 | 21.8 g | 炭水化物 | 118.7 g |
| 15 (木) 中学校 キャリア アデー | 麦ごはん | | 精白米 ペン麦 | | | | | |
| | 三色丼 | たまご 豚肉 鶏肉 鶏レ バー | サラダ油(大豆) 三温糖 | からし菜 玉ねぎ にんじん | しょうゆ(大豆・小麦) 料理酒 みりん ぬちまー す | | | |
| | みそ汁 | わかめ みそ(大豆) | | 大根 にんじん | 花かつお | | | |
| | パパイヤサラダ | ツナ | マヨネーズ(卵・大豆・りんご) ゴマ | パパイヤ もやし きゅうり 人 参 | しょうゆ(大豆・小麦) ぬちまーす | | | |
| | ミルクゼリー | 牛乳 かんてん | グラニュー糖 | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 622 Kcal | たんぱく質 | 22.1 g | 脂質 | 23.5 g | 炭水化物 | 80.5 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 780 Kcal | たんぱく質 | 26.3 g | 脂質 | 26.9 g | 炭水化物 | 108.2 g |
| 16 (金) | ごはん | | 精白米 | | | | | |
| | すまし汁 | かまぼこ わかめ | | 長ねぎ しょうが | しょうゆ(大豆・小麦) 花かつお | | | |
| | さんまの松前煮 | さんま 細切昆布 | 三温糖 | しょうが | しょうゆ(大豆・小麦) みりん りんご酢(りんご) | | | |
| | きんぴら | 豚肉 | こんにゃく 三温糖 サラダ油(大豆) ゴマ | ごぼう 人参 レンコン 絹さや | | | | |
| | オレンジ | | | オレンジ | | | | |
| | 牛乳 | | | | | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 687 Kcal | たんぱく質 | 31 g | 脂質 | 27.8 g | 炭水化物 | 78.2 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 861 Kcal | たんぱく質 | 36.7 g | 脂質 | 31.9 g | 炭水化物 | 106.8 g |
| 19 (月) | ぬちまーすラーメン | 紅麴ハム(鶏・豚・大豆) | 中華めん(小麦・大豆) ごま油 | たけのこ にんじん もやし コーン 長ねぎ | 鶏ガラ ぬちまーす こしょう しょうゆ(大豆・小 麦) | | | |
| | パリパリの春巻き | パリパリ春巻き(小麦・え び・大豆・豚肉・ごま・鶏 肉) | サラダ油(大豆) | | | | | |
| | 中華の山菜和え | 紅麴ハム(鶏・豚・大豆) 錦糸卵(卵・小麦・大豆) | はるさめ 三温糖 ごま油 ゴマ | 山菜ミックス にんじん きゅう り | しょうゆ(大豆・小麦) ぬちまーす りんご酢(りん ご) | | | |
| | シークワサーゼリー | かんてん | グラニュー糖 | シークワサー果汁 | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 579 Kcal | たんぱく質 | 22.3 g | 脂質 | 19 g | 炭水化物 |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 627 Kcal | たんぱく質 | 24.4 g | 脂質 | 20.3 g | 炭水化物 | 86.7 g |
| 20 (火) | カミカミ菜めし | ちりめん(エビ・カニ) 大 豆 | 精白米 ゴマ | 高菜漬け(大豆) | しょうゆ(大豆・小麦) みりん | | | |
| | 田舎汁 | 鶏肉 | さといも こんにゃく | 人参 長ねぎ 小松菜 | 花かつお | | | |
| | 鮭の塩焼き | 鮭 | | | ぬちまーす 料理酒 | | | |
| | 千切大根の酢の物 | ひじき | ゴマ 三温糖 | 人参 千切大根 キャベツ もや し | しょうゆ(大豆・小麦) みつかん酢(小麦) ぬち まーす | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 296 Kcal | たんぱく質 | 22.3 g | 脂質 | 22.3 g | 炭水化物 |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 627 Kcal | たんぱく質 | 24.4 g | 脂質 | 24.4 g | 炭水化物 | 77.5 g |

| | 献立名 | 赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料等 |
|--------------------------|--------------|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 21 (水) | 麦ごはん | | 精白米 ペン麦 | | |
| | みそ汁 | 豆腐 みそ(大豆) | | 大根 人参 ほうれん草 | 花かつお |
| | 肉じゃが | 豚肉 | じゃがいも こんにゃく 三温糖 サラダ油(大豆) | 人参 玉ねぎ パクチョイ | しょうゆ(大豆・小麦) みりん 花かつお |
| | カラフルもずく酢 | もずく(えび・かに) | 三温糖 | きゅうり 大根 人参 | しょうゆ(大豆・小麦) 特濃酢 花かつお |
| | 牛乳 | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 592 Kcal | たんぱく質 29.8 g | 脂質 15.1 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 711 Kcal | たんぱく質 34.9 g | 脂質 16.7 g | 炭水化物 105.3 g |
| 22 (木) | 野菜そうすい | 豚肉 みそ(大豆) | 精白米 サラダ油(大豆) | ほうれん草 人参 小松菜 ねぎ | ぬちまーす |
| | 焼き芋(予定) | | 津堅黄金芋(予定) | | |
| | きびなごのカレー揚げ | きびなご | 小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆) | | カレー粉 ぬちまーす |
| | 大根のウサチ | ツナ | 三温糖 | 大根 人参 きゅうり | ぬちまーす しょうゆ(大豆・小麦) みつかん酢(小麦) |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 497 Kcal | たんぱく質 24.3 g | 脂質 14.9 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 596 Kcal | たんぱく質 29.1 g | 脂質 17.8 g | 炭水化物 79.9 g |
| 26 (月) | ごはん | | 精白米 | | |
| | けんちん汁 | 豆腐(大豆) | こんにゃく 三温糖 | 人参 ごぼう 大根 しめじ | しょうゆ(大豆・小麦) みりん 料理酒 ぬちまーす |
| | 豚肉のスタミナソースかけ | 豚肉 | 三温糖 ゴマ | 大根 玉ねぎ しょうが ねぎ | 料理酒 みりん しょうゆ(大豆・小麦) こしょう |
| | 白菜和え | ちりめん(エビ・カニ) わかめ | | 白菜 きゅうり キャベツ | ゆかり粉 |
| | 牛乳 | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 507 Kcal | たんぱく質 27.2 g | 脂質 11.6 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 646 Kcal | たんぱく質 32.1 g | 脂質 12.8 g | 炭水化物 100.6 g |
| 27 (火) | 中華ピラフ | イカ えび | 精白米 ペン麦 サラダ油(大豆) ごま油 | マッシュルーム 竹の子 コーン にんじん しいたけ 木くらげ | しょうゆ(大豆・小麦) 花かつお |
| | 五目スープ | 鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) 錦糸卵(卵・小麦・大豆) | でん粉 ゴマ油 | 人参 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 長ねぎ | しょうゆ(大豆・小麦) 料理酒 ぬちまーす 花かつお 鶏ガラ |
| | 中華風卵焼き | たまご 豚肉 豆腐(大豆) | サラダ油(大豆) | 人参 玉ねぎ 絹さや しいたけ ねぎ | ぬちまーす しょうゆ(大豆・小麦) |
| | キムチ和え | | はちみつ | 白菜 大根 きゅうり しょうが | しょうゆ(大豆・小麦) キムチの素(りんご) |
| | パイ | | | パイ | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 645 Kcal | たんぱく質 29.5 g | 脂質 24.6 g | 炭水化物 76.4 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 742 Kcal | たんぱく質 34.1 g | 脂質 28.1 g | 炭水化物 88.2 g |
| 28 (水) | あわごはん | | 精白米 あわ | | |
| | アーサと卵のスープ | たまご アーサ(エビ・カニ) | | 玉ねぎ にんじん えのき | かつお節 花かつお ぬちまーす こしょう 料理酒 |
| | レバーの元気揚げ | 鶏レバー | 三温糖 でん粉 水あめ サラダ油(大豆) ゴマ | しょうが | しょうゆ(大豆・小麦) みりん |
| | 小松菜とコーンのごま和え | ツナ | ゴマ 三温糖 | 小松菜 白菜 コーン | しょうゆ(大豆・小麦) |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 616 Kcal | たんぱく質 27.2 g | 脂質 17.8 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 775 Kcal | たんぱく質 32.3 g | 脂質 20.2 g | 炭水化物 116.0 g |
| 29 (木) | 紅芋パン | | 紅芋パン(小麦・乳・大豆) | | |
| | トマトのふわふわスープ | 無塩せきウインナー(豚) たまご | でん粉 パン粉 | トマト 玉ねぎ | 鶏ガラ ぬちまーす チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆) |
| | 魚のオクラチーズ焼き | ホキ チーズ(乳) みそ(大豆) | マヨネーズ(卵・大豆・りんご) | オクラ | こしょう |
| | レンコンとごぼうのサラダ | 大豆 | マヨネーズ(卵・大豆・りんご) コールスロー(卵・大豆) ゴマ | レンコン ごぼう 大根 人参 きゅうり | ぬちまーす |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 662 Kcal | たんぱく質 28.2 g | 脂質 28 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 777 Kcal | たんぱく質 34.2 g | 脂質 32.2 g | 炭水化物 87.6 g |
| 30 (金) 小学校 交流学習 | 麦ごはん | | 精白米 ペン麦 | | |
| | 三色丼 | たまご 豚肉 鶏肉 鶏レバー | サラダ油(大豆) 三温糖 | からし菜 玉ねぎ にんじん | しょうゆ(大豆・小麦) 料理酒 みりん ぬちまーす |
| | みそ汁 | わかめ みそ(大豆) | | 大根 にんじん | 花かつお |
| | パパイアサラダ | ツナ | マヨネーズ(卵・大豆・りんご) ゴマ | パパイア もやし きゅうり 人参 | しょうゆ(大豆・小麦) ぬちまーす |
| | ミルクゼリー | 牛乳 かんてん | グラニュー糖 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー | 636 Kcal | たんぱく質 25.2 g | 脂質 23.6 g | 炭水化物 80.7 g |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー | 797 Kcal | たんぱく質 30 g | 脂質 27 g | 炭水化物 108.5 g |