

2024年 5月のこんだてよていひょう

白水学校給食センター

	月	火	水	木	金	
こんだて	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>食べ物3つの色分けと栄養素</p> <p>あか・・・血や肉やほねになる (1. 2群) (たんぱく質・無機)</p> <p>きいろ・・・熱や力になる (5. 6群) (炭水化物・脂質)</p> <p>みどり・・・体の調子をととのえる (3. 4群) (ビタミン)</p> </div>		1 ちゅうかあえ おぎごはん カレーマーボー	2 かしわもち もやしとツナのあえもの おぎごはん とりにくとじゃがいものうまに	3 	
		あかき	みどり	605 25.4	662 24.9	
こんだて	6 	7 じゃこあえ レバーのカレーケチャップあえ おぎごはん みそしる	8 こまつなのあえもの ぶりてりやき おぎごはん かきたまじる	9 もやしのごまずあえ ちぐさやき ピースそばろごはん だいごのみそしる	10 あまなつサラダ キャベツのメンチカツ まるパン クラムチャウダー	
		あかき	みどり	696 26.5	587 30.2	566 24.9
こんだて	13 オレンジ ごぼうサラダ コッペパン チキンピーンズ	14 あまずあえ さかなのゴマネーズやき おぎごはん じゃがいものみそしる	15 コーンシューマイ 1こ ほうれんそうのナムル おぎごはん スンドゥブチゲ	16 ひじきのうまに ホキてんたまあげ おぎごはん こまつなのすましじる	17 アセロラゼリー アスパラガス/ミート アスパラドッグ モザイクスープ	
		あかき	みどり	607 28.7	627 26.1	633 25.6
こんだて	20 にんじんのごまあえ ぶたごぼうどん うおそうめんじる	21 マカロニサラダ メバルのしおこうじやき おぎごはん すましじる	22 ピーナツあえ かぼちゃコロッケ まぜごはん さわにわん	23 フルーツヨーグルト ふくじんづけ あかうしカレーライス	24 ビーンズサラダ あげパン ミートボールと はるさめのスープ	
		あかき	みどり	571 22.7	574 24.5	599 20.6
こんだて	27 アスパラサラダ とりにくのごまずかけ おぎごはん ならたまスープ	28 きゃべつのおかかあえ いわしのかんろに しそごはん ごもくうどん	29 きんときまめのあまに ししゃもフライ (2び) おぎごはん みそけんちんじる	30 きゃべつをあえもの おちゃふりかけ おぎごはん だいずのごもくに	31 かいそうサラダ マカロニグラタン しょくパン ミネストローネ	
		あかき	みどり	624 27	692 28.4	713 26.6

*献立は、都合により変更になることもあります。ご了承ください。

魚産地・・・ 8(水)ぶり(岩手、宮城他)、14(火)メバル(アメリカ)、16(木)ホキ(ニュージーランド、オーストラリア他)、21(火)メバル(アメリカ)、28(火)いわし(青森、北海道他)、29(水)ししゃも(ルウェー、カダ他)、*いりこ(熊本・長崎)、ちりめん(広島、香川他)

