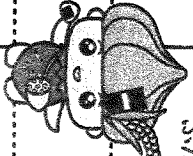



さんたてびょう



日曜	献立名	使用する食品名			調味料他	食物アレルギー アレルゲンの食品 そのほか、卵、乳、落花生	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 鉄(mg)
		赤の食品	緑の食品	黄色の食品			
		おむこ体をつくる食品	おむこ体の調子を 整える食品	おむこにエナジーの もとになる食品			
3月	節分の行事食 牛乳 いわしのしょうがに いそべあえ ぐだ(さんみ)をさる せつぶんまめ	牛乳	いわしのしょうがに	こめ	鶏ガラ(スー) 赤ワイン	小麦 しょうゆ(小麦)	648 25.5 20.3 3.6
		ハッシュビーフ	のり	さつまいも	濃口しょうゆ いりこ(だし)	ハヤシメシ(小麦・乳) デミソウソース(小麦)	25.5 20.3 3.6
4火	牛乳 やさしいサラダ りんご	牛乳	いわしのしょうがに	こめ	鶏ガラ(スー) 赤ワイン	小麦 しょうゆ(小麦)	669 26.5 17.7 2.9
		やさしいサラダ	のり	さつまいも	濃口しょうゆ	ハヤシメシ(小麦・乳) デミソウソース(小麦)	26.5 17.7 2.9
5水	牛乳 はっばうさい きりぼしだいこんのナ ムル だいがいも	牛乳	いわしのしょうがに	こめ	鶏ガラ(スー) 塩 酒	小麦 しょうゆ(小麦)	640 27.4 17.6 3.4
		はっばうさい	のり	さつまいも	濃口しょうゆ	ハヤシメシ(小麦・乳) デミソウソース(小麦)	27.4 17.6 3.4
6水	牛乳 まつかぜやさ やさしいのにびたし キヤベツのみそしる	牛乳	いわしのしょうがに	こめ	鶏ガラ(スー) 塩 酒	小麦 しょうゆ(小麦)	640 27.4 17.6 3.4
		まつかぜやさ	のり	さつまいも	濃口しょうゆ	ハヤシメシ(小麦・乳) デミソウソース(小麦)	27.4 17.6 3.4
7金	牛乳 やさしいのみそに やししやも しおこんぶあえ	牛乳	いわしのしょうがに	こめ	鶏ガラ(スー) 塩 酒	小麦 しょうゆ(小麦)	625 25.4 18.3 3.1
		やさしいのみそに	のり	さつまいも	濃口しょうゆ	ハヤシメシ(小麦・乳) デミソウソース(小麦)	25.4 18.3 3.1
10月	ごはん あじつけのり 牛乳 どりとこんさいのあます あえ	ごはん	あじつけのり	こめ	味付け海苔(エ)	小麦 しょうゆ(小麦)	666 26.3 16.4 3.2
		牛乳	あじつけのり	こめ	味付け海苔(エ)	小麦 しょうゆ(小麦)	26.3 16.4 3.2
12水	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃんやさ チーヌなっとう たいこんのみそしる	ごはん	あじつけのり	こめ	味付け海苔(エ)	小麦 しょうゆ(小麦)	621 29.2 18 2.8
		牛乳	あじつけのり	こめ	味付け海苔(エ)	小麦 しょうゆ(小麦)	29.2 18 2.8
13木	牛乳 スノゲチキミートソース カリカリじゃこのサラダ いちご	牛乳	あじつけのり	こめ	味付け海苔(エ)	小麦 しょうゆ(小麦)	656 25.8 19.3 3
		スノゲチキミートソース	あじつけのり	こめ	味付け海苔(エ)	小麦 しょうゆ(小麦)	25.8 19.3 3
14金	牛乳 あつあけのごまだれ ゆでやさ じゃがいものみそしる だいすこんぶ	牛乳	あじつけのり	こめ	味付け海苔(エ)	小麦 しょうゆ(小麦)	675 25.9 23.8 4.1
		あつあけのごまだれ	あじつけのり	こめ	味付け海苔(エ)	小麦 しょうゆ(小麦)	25.9 23.8 4.1

海苔の日
新しいのりづくり運動推進
本部よりいただきました。

日曜	献立名	使用する食品名				食物アレルギー アレルギーの食品	エネルギー たんぱく質(%) 脂質(%) 鉄(mg)
		赤の食品	緑の食品	黄色の食品	調味料他		
17月	わかめとコーンのサラダ チャウダー	わかめ	わかめ	わかめ	わかめ		
		わかめ	わかめ	わかめ	わかめ		
18火	おぎごはん 牛乳 さばのごまみそに すいじやさい	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん		
		おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん		
19水	わかめごはん 牛乳 ソーグビーコン りんこんサラダ 	わかめ	わかめ	わかめ	わかめ		
		わかめ	わかめ	わかめ	わかめ		
20木	おぎごはん 牛乳 きびなごのカレーあげ すきやき	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん		
		おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん		
21金	おぎごはん 牛乳 にんじん おし きりぼろ うかあえ タイビーエソ	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん		
		おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん		
25火	おぎごはん 牛乳 にんじん ごまずあえ たいずといりこのつく だに	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん		
		おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん		
26水	有明東小学校の リクエスト給食 	わかめ	わかめ	わかめ	わかめ		
		わかめ	わかめ	わかめ	わかめ		
27木	おからにじめ じゃがいもごまつな のみそしる いよかん	おから	おから	おから	おから		
		おから	おから	おから	おから		

おいにきりべんとろ

