

2018年2月 予定献立表 前半

給食目標

「健康にいい食べ方を知ろう」

あなたの体は、あなたが食べたものでできている

■常に生まれかわっている 私たちの体■

私たちの体は、常に入れ替わっているということを知っていますか？爪や髪の毛は新しいものから古いものへ入れ替わっていることがよくわかります。同じように、皮膚や筋肉、骨、内臓、血液など、私たちの体はすべて、毎日少しずつ、古いものから新しいものへと入れ替わっています。例えば、胃や腸の細胞はたったの5日で新しく生まれかわります。血液は約4ヶ月ですべて新しいものへと入れ替わります。

■新しい体の材料は「食べた物」■

「古い体」から「新しい体」へと入れ替わるときの材料になるものが、毎日私たちが食べている「食べ物」です。栄養バランスが偏っていたり、朝食抜きなどで必要量がとれていなかったりする食生活を続けていると、体づくりの材料がそろわないために、成長を妨げたり、病気になってしまったりすることもあります。

自分の成長や健康のために、どんな食べ方をしたらよいか、学んでいきましょう。



	予 定 献 立	体(肉や骨)をつくる		体の調子を整える		熱や力(エネルギー)になる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	ひとくち メモ
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
		肉魚卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	米麦芋砂糖	油脂					
1 木	サメバーガー (丸パン・サメのフライ・タルタルソース) 切干大根とひじきのサラダ オニオンスープ	モウカザメ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	きりほしだいこん きゅうり たまねぎ	まるパン こむぎこ パンこ さんおんど さとう	あぶら こまあぶら	798	32.7	29.0	4.0	「サメバーガー久しぶりに食べたい！」のリクエストから。モウカザメというサメをフライにします。
2 金	セルフ恵方巻き (ちらし寿司・のり1枚) さわらの幽庵焼き 大根とホタテのサラダ 矢島凍み豆腐のみそ汁 ヨーグルト	あぶらあげ たまご さわら ホタテ しみどうふ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ ヨーグルト	さやいんげん なのはな にんじん	きりほしだいこん しめじ ゆず だいこん キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	ごろべえまい さんおんど さとう じゃがいも	あぶら しろこま	879	41.7	23.4	3.6	6-2 ○○○○さん、○○○○さん、○○○○さん、○○○○さんの献立 節分に合わせて、恵方巻きの献立です。自分で作って食べよう！ 今年の恵方(神様のいる方向)は南南東！
5 月	前期選抜応援献立その1 ソース勝つ！ 春雨サラダ ポトフ ごはん	ぶたもも ウィンナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ しめじ	ごろべえまい パンこ ざらめ はるさめ さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら	892	33.0	23.5	3.3	6-1 ○○○さん、○○○○さん、○○○○さん、○○○○さんの献立 寒い時期に合わせて、ポトフを入れました。 3年生は明後日が前期選抜。「カツ」で応援します！
6 火	前期選抜応援献立その2 いかの照り焼き 見通しの良いサラダ (れんこん・ちくわ・マカロニ) 春告げわかめのスープ レーズンパン	いか ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	レーズン しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん しもん ねぎ はくさい えのきだけ	レーズンパン マカロニ さとう	あぶら	726	35.1	19.7	3.9	給食センターは受験生を応援します！ サラダに入った穴の開いた食材は先が見通せるように、春を告げる旬のわかめは受験生に春が来ますようにとの願いを込めて。 ～3年生の思い出給食～ レーズンパンのリクエスト。
7 水	ジャンボぎょうざ バンバンジーサラダ もずくのみそ汁 ごはん	ぶたひき みそ どりさきみ どうふ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	キャベツ にんにく しょうが きゅうり もやし ねぎ たまねぎ えのきだけ	ごろべえまい ぎょうざのかわ さとう	あぶら	801	32.0	19.5	2.3	餃子の手作りに挑戦です。特別な大きい皮を使って一人1個のジャンボ餃子。 ～3年生の思い出給食～ もずくのみそ汁のリクエスト。給食ならではのみそ汁かもしれません。地味に人気です。
8 木	もーやべーうますぎる 黒こしょう炒め 海藻サラダ シチュー にのみやさんちのりんご コッペパン	ベーコン ぶたもお しるまめ	ぎゅうにゅう かいそう こなチーズ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	もやし キャベツ だいこん たまねぎ コーン りんご	コッペパン じゃがいも こむぎこ	オーブオイル あぶら バター	916	36.4	37.0	4.4	6-2 ○○○○さん、○○○○さん、○○○○さん、○○○○さんの献立 もーやべーうますぎる黒こしょう炒めの「もーやべー」は、もやし&ベーコンのことだそう。
9 金	平昌オリンピック開幕 (麦ごはん・チュウツツパブの具) キムチあえ トックスープ チュウツツパブ	ぶたもも ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たく キャベツ きゅうり エリンギ	ごろべえまい むぎ さとう みずあめ トック でんぷん	あぶら こまあぶら しろこま	755	29.3	17.0	4.1	今日から韓国で開幕する平昌オリンピック・パラリンピックに合わせ、韓国料理をいただきます。 チュウツツパブは、韓国の「豚肉炒め丼」のこと。

今月の主な地域食材(予定)

浅科給食応援団 じゃがいも、長ねぎ、にんじん、大根、長芋、大豆、豆腐、小麦粉
浅科産 五郎兵衛米、卵、凍み豆腐、りんご、りんごジュース 佐久市産 みそ



2018年2月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター
中学校版

給食目標

「健康によい食べ方を知ろう」

予定献立

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

体(肉や骨)をつくる		体の調子を整える		熱や力(エネルギー)になる	
たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
1群	2群	3群	4群	5群	6群
肉魚卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	米麦芋砂糖	油脂

ひとくち
メモ



12日(月)	11日 建国記念の日 振替休日												
13 火 しょうゆラーメンスープ 煮卵 豆サラダ 中華麺	<table border="1"> <tr> <td>たまご だいす あおばつ ふたもも なると</td> <td>ぎゅうにゅう にほしこ</td> <td>にんじん</td> <td>きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく しょうが はくさい コーン ねぎ</td> <td>ちゅうかめん さんおんとう さとう</td> <td>あぶら ごまあぶら</td> </tr> <tr> <td>753</td> <td>33.0</td> <td>21.6</td> <td>4.0</td> <td colspan="2">給食週間の結果、1品リクエスト権をゲットした2Aから、煮卵のリクエスト。前日から煮込むといい色に味がつくのですが、給食では当日煮込むのでどうかな? ～3年生の思い出給食～ しょうゆラーメンのリクエスト。</td> </tr> </table>	たまご だいす あおばつ ふたもも なると	ぎゅうにゅう にほしこ	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく しょうが はくさい コーン ねぎ	ちゅうかめん さんおんとう さとう	あぶら ごまあぶら	753	33.0	21.6	4.0	給食週間の結果、1品リクエスト権をゲットした2Aから、煮卵のリクエスト。前日から煮込むといい色に味がつくのですが、給食では当日煮込むのでどうかな? ～3年生の思い出給食～ しょうゆラーメンのリクエスト。	
たまご だいす あおばつ ふたもも なると	ぎゅうにゅう にほしこ	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく しょうが はくさい コーン ねぎ	ちゅうかめん さんおんとう さとう	あぶら ごまあぶら								
753	33.0	21.6	4.0	給食週間の結果、1品リクエスト権をゲットした2Aから、煮卵のリクエスト。前日から煮込むといい色に味がつくのですが、給食では当日煮込むのでどうかな? ～3年生の思い出給食～ しょうゆラーメンのリクエスト。									
14 水 キムタク ごはん 揚げ鶏 大根ときゅうりの しらす和え シーフードスープ みかん	<table border="1"> <tr> <td>ベーコン とりむね えび いか あさり</td> <td>ぎゅうにゅう しらす</td> <td>にんじん</td> <td>つぼけ キムチつけ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ はくさい みかん</td> <td>ごろべえまい むぎ こむぎこ でんぷん</td> <td>あぶら</td> </tr> <tr> <td>763</td> <td>38.1</td> <td>19.3</td> <td>4.3</td> <td colspan="2">6-2 〇〇〇さん、〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さんの献立 大根ときゅうりのしらす和えは、4人で考えた新メニュー。 ～3年生の思い出給食～ キムタクごはんのリクエスト。</td> </tr> </table>	ベーコン とりむね えび いか あさり	ぎゅうにゅう しらす	にんじん	つぼけ キムチつけ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ はくさい みかん	ごろべえまい むぎ こむぎこ でんぷん	あぶら	763	38.1	19.3	4.3	6-2 〇〇〇さん、〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さんの献立 大根ときゅうりのしらす和えは、4人で考えた新メニュー。 ～3年生の思い出給食～ キムタクごはんのリクエスト。	
ベーコン とりむね えび いか あさり	ぎゅうにゅう しらす	にんじん	つぼけ キムチつけ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ はくさい みかん	ごろべえまい むぎ こむぎこ でんぷん	あぶら								
763	38.1	19.3	4.3	6-2 〇〇〇さん、〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さんの献立 大根ときゅうりのしらす和えは、4人で考えた新メニュー。 ～3年生の思い出給食～ キムタクごはんのリクエスト。									
15 木 ココア揚げ チョコチップ パン バレンタイン 献立 具入りチーズスクランブルエッグ しょうゆせんキャベツサラダ ♡にんじん入りペンネのスープ	<table border="1"> <tr> <td>ベーコン たまご かつおぶし とりむね</td> <td>ぎゅうにゅう チーズ</td> <td>にんじん ほうれんそう</td> <td>キャベツ セロリー たまねぎ</td> <td>コッペパン チョコ さとう ペンネ</td> <td>あぶら</td> </tr> <tr> <td>938</td> <td>35.7</td> <td>37.9</td> <td>3.7</td> <td colspan="2">6-1 〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さんの献立 バレンタインに合わせた献立を考えました。 とっても贅沢な揚げパンです。</td> </tr> </table>	ベーコン たまご かつおぶし とりむね	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ セロリー たまねぎ	コッペパン チョコ さとう ペンネ	あぶら	938	35.7	37.9	3.7	6-1 〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さんの献立 バレンタインに合わせた献立を考えました。 とっても贅沢な揚げパンです。	
ベーコン たまご かつおぶし とりむね	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ セロリー たまねぎ	コッペパン チョコ さとう ペンネ	あぶら								
938	35.7	37.9	3.7	6-1 〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さんの献立 バレンタインに合わせた献立を考えました。 とっても贅沢な揚げパンです。									
16 金 チキンカレー フライビーンズ 長いものなめたけ和え むぎごはん	<table border="1"> <tr> <td>だいす あおばつ とりもも</td> <td>ぎゅうにゅう あおりの</td> <td>にんじん</td> <td>キャベツ きゅうり なめたけ しょうが にんにく たまねぎ りんご</td> <td>ごろべえまい むぎ でんぷん さんおんとう ながいも じゃがいも こむぎこ</td> <td>あぶら バター カレールー</td> </tr> <tr> <td>902</td> <td>32.3</td> <td>22.7</td> <td>2.5</td> <td colspan="2"> 応援! 給食応援団、高野守登さんちの長芋が届きます。 </td> </tr> </table>	だいす あおばつ とりもも	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん	キャベツ きゅうり なめたけ しょうが にんにく たまねぎ りんご	ごろべえまい むぎ でんぷん さんおんとう ながいも じゃがいも こむぎこ	あぶら バター カレールー	902	32.3	22.7	2.5	応援! 給食応援団、高野守登さんちの長芋が届きます。	
だいす あおばつ とりもも	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん	キャベツ きゅうり なめたけ しょうが にんにく たまねぎ りんご	ごろべえまい むぎ でんぷん さんおんとう ながいも じゃがいも こむぎこ	あぶら バター カレールー								
902	32.3	22.7	2.5	応援! 給食応援団、高野守登さんちの長芋が届きます。									
19 月 焦し醤油 チャーハン ハンサンスウ マーボー豆腐 旬の柑橘	<table border="1"> <tr> <td>やきふた たまご ふたひき だいす みそ とうふ</td> <td>ぎゅうにゅう のり</td> <td>にんじん にら</td> <td>にんにく ねぎ もやし きゅうり しょうが たまねぎ しめじ かんきつ</td> <td>ごろべえまい むぎ マロニー さとう でんぷん</td> <td>ごまあぶら あぶら</td> </tr> <tr> <td>817</td> <td>37.2</td> <td>25.3</td> <td>4.0</td> <td colspan="2">～3年生の思い出給食～ 焦し醤油チャーハンは「自分たちが考えた作ってもらった給食なので」とのリクエスト。3Aが昨年度の希望献立で考えました。 マーボー豆腐も、「めっちゃおいしい」とのリクエスト。</td> </tr> </table>	やきふた たまご ふたひき だいす みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	にんにく ねぎ もやし きゅうり しょうが たまねぎ しめじ かんきつ	ごろべえまい むぎ マロニー さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	817	37.2	25.3	4.0	～3年生の思い出給食～ 焦し醤油チャーハンは「自分たちが考えた作ってもらった給食なので」とのリクエスト。3Aが昨年度の希望献立で考えました。 マーボー豆腐も、「めっちゃおいしい」とのリクエスト。	
やきふた たまご ふたひき だいす みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	にんにく ねぎ もやし きゅうり しょうが たまねぎ しめじ かんきつ	ごろべえまい むぎ マロニー さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら								
817	37.2	25.3	4.0	～3年生の思い出給食～ 焦し醤油チャーハンは「自分たちが考えた作ってもらった給食なので」とのリクエスト。3Aが昨年度の希望献立で考えました。 マーボー豆腐も、「めっちゃおいしい」とのリクエスト。									
20 火 スノーサラダ 焼きそば 今シーズン最後の にのみやさんちのりんご コッペパン	<table border="1"> <tr> <td>ふたもも</td> <td>ぎゅうにゅう カッテージチーズ あおりの</td> <td>にんじん ピーマン</td> <td>キャベツ きゅうり コーン たまねぎ もやし りんご</td> <td>コッペパン ちゅうかめん</td> <td>あぶら ごまあぶら</td> </tr> <tr> <td>805</td> <td>31.5</td> <td>21.1</td> <td>4.1</td> <td colspan="2">～3年生の思い出給食～ 最近あまりでなくなった焼きそばをまた食べたいとのリクエスト。「食缶に入っていて、お玉ですくうのは難しかったのですが、そこもまたよかった」とのこと。なるほど…。</td> </tr> </table>	ふたもも	ぎゅうにゅう カッテージチーズ あおりの	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ もやし りんご	コッペパン ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら	805	31.5	21.1	4.1	～3年生の思い出給食～ 最近あまりでなくなった焼きそばをまた食べたいとのリクエスト。「食缶に入っていて、お玉ですくうのは難しかったのですが、そこもまたよかった」とのこと。なるほど…。	
ふたもも	ぎゅうにゅう カッテージチーズ あおりの	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ もやし りんご	コッペパン ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら								
805	31.5	21.1	4.1	～3年生の思い出給食～ 最近あまりでなくなった焼きそばをまた食べたいとのリクエスト。「食缶に入っていて、お玉ですくうのは難しかったのですが、そこもまたよかった」とのこと。なるほど…。									
21 水 元気が出るレバー のり 和え 道産子汁 ごはん	<table border="1"> <tr> <td>とりもも ふたレバー さけ みそ</td> <td>ぎゅうにゅう のり</td> <td>にら ほうれんそう にんじん</td> <td>しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ はくさい コーン ねぎ</td> <td>ごろべえまい でんぷん さんおんとう じゃがいも</td> <td>あぶら しろうこま バター</td> </tr> <tr> <td>853</td> <td>37.1</td> <td>19.2</td> <td>3.0</td> <td colspan="2">給食週間の1品リクエスト権をゲットした3Aから、元気がでるレバーのリクエスト。レバーは鉄分補給のため毎月出していますが意外と人気ですね。</td> </tr> </table>	とりもも ふたレバー さけ みそ	ぎゅうにゅう のり	にら ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ はくさい コーン ねぎ	ごろべえまい でんぷん さんおんとう じゃがいも	あぶら しろうこま バター	853	37.1	19.2	3.0	給食週間の1品リクエスト権をゲットした3Aから、元気がでるレバーのリクエスト。レバーは鉄分補給のため毎月出していますが意外と人気ですね。	
とりもも ふたレバー さけ みそ	ぎゅうにゅう のり	にら ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ はくさい コーン ねぎ	ごろべえまい でんぷん さんおんとう じゃがいも	あぶら しろうこま バター								
853	37.1	19.2	3.0	給食週間の1品リクエスト権をゲットした3Aから、元気がでるレバーのリクエスト。レバーは鉄分補給のため毎月出していますが意外と人気ですね。									
22 木 タンドリーチキン しょうゆフレンチサラダ クラムチャウダー みかん しょくパン	<table border="1"> <tr> <td>とりもも ベーコン あさり</td> <td>ぎゅうにゅう ヨーグルト</td> <td>にんじん パセリ</td> <td>キャベツ きゅうり たまねぎ みかん</td> <td>しょくパン さとう じゃがいも こむぎこ</td> <td>あぶら バター なまクリーム</td> </tr> <tr> <td>832</td> <td>36.4</td> <td>28.9</td> <td>4.2</td> <td colspan="2">6-2 〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さんの献立 クラムチャウダーは、体が温まり今の時期にはうれしい献立ですね。</td> </tr> </table>	とりもも ベーコン あさり	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ みかん	しょくパン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター なまクリーム	832	36.4	28.9	4.2	6-2 〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さんの献立 クラムチャウダーは、体が温まり今の時期にはうれしい献立ですね。	
とりもも ベーコン あさり	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ みかん	しょくパン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター なまクリーム								
832	36.4	28.9	4.2	6-2 〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さんの献立 クラムチャウダーは、体が温まり今の時期にはうれしい献立ですね。									
23 金 食育の日 献立 青ばつ入りドライカレー ごぼうのサラダ 大根スープ ごはん	<table border="1"> <tr> <td>ふたひき だいす あおばつ ベーコン</td> <td>ぎゅうにゅう わかめ</td> <td>トマト にんじん こまつな</td> <td>しょうが にんにく たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん えのきだけ</td> <td>ごろべえまい さんおんとう さとう</td> <td>カレールー しろうこま</td> </tr> <tr> <td>813</td> <td>29.8</td> <td>21.4</td> <td>3.1</td> <td colspan="2">今月の食育の日テーマは「びんびんキラリ食を食べよう」。今年度4回目のびんキラ食。佐久の長寿食を食べよう。</td> </tr> </table>	ふたひき だいす あおばつ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	トマト にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん えのきだけ	ごろべえまい さんおんとう さとう	カレールー しろうこま	813	29.8	21.4	3.1	今月の食育の日テーマは「びんびんキラリ食を食べよう」。今年度4回目のびんキラ食。佐久の長寿食を食べよう。	
ふたひき だいす あおばつ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	トマト にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん えのきだけ	ごろべえまい さんおんとう さとう	カレールー しろうこま								
813	29.8	21.4	3.1	今月の食育の日テーマは「びんびんキラリ食を食べよう」。今年度4回目のびんキラ食。佐久の長寿食を食べよう。									
26 月 さばのみそ煮 磯マヨ和え かきたまわかめ汁 ごはん	<table border="1"> <tr> <td>さば みそ たまご</td> <td>ぎゅうにゅう わかめ</td> <td>ほうれんそう にら</td> <td>しょうが キャベツ コーン たまねぎ</td> <td>ごろべえまい さんおんとう でんぷん</td> <td>マヨネーズ</td> </tr> <tr> <td>845</td> <td>31.8</td> <td>27.4</td> <td>2.7</td> <td colspan="2">～3年生の思い出給食～ 前給食副委員長から、さばの味噌煮のリクエスト。「学校のさばの味噌煮は本当においしいです。柔らかくごはんにものごくマッチしています。うまいです。」といううれしいコメント。</td> </tr> </table>	さば みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にら	しょうが キャベツ コーン たまねぎ	ごろべえまい さんおんとう でんぷん	マヨネーズ	845	31.8	27.4	2.7	～3年生の思い出給食～ 前給食副委員長から、さばの味噌煮のリクエスト。「学校のさばの味噌煮は本当においしいです。柔らかくごはんにものごくマッチしています。うまいです。」といううれしいコメント。	
さば みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にら	しょうが キャベツ コーン たまねぎ	ごろべえまい さんおんとう でんぷん	マヨネーズ								
845	31.8	27.4	2.7	～3年生の思い出給食～ 前給食副委員長から、さばの味噌煮のリクエスト。「学校のさばの味噌煮は本当においしいです。柔らかくごはんにものごくマッチしています。うまいです。」といううれしいコメント。									
27 火 カレーうどん汁 3色こんにやくサラダ バタービール風ゼリー ソフトうどん	<table border="1"> <tr> <td>とりもも あぶらあげ</td> <td>ぎゅうにゅう かんてん</td> <td>にんじん</td> <td>キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ はくさい ねぎ りんごジュース みかんジュース</td> <td>ソフトうどん こんにやく さとう はちみつ</td> <td>カレールー バター</td> </tr> <tr> <td>767</td> <td>25.5</td> <td>21.4</td> <td>3.2</td> <td colspan="2">～3年生の思い出給食～ 「バタービールゼリーに驚いたから。食感が楽しい」というリクエスト。今回は前回の反省をいかしてしっかり固まるように作ります!</td> </tr> </table>	とりもも あぶらあげ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ はくさい ねぎ りんごジュース みかんジュース	ソフトうどん こんにやく さとう はちみつ	カレールー バター	767	25.5	21.4	3.2	～3年生の思い出給食～ 「バタービールゼリーに驚いたから。食感が楽しい」というリクエスト。今回は前回の反省をいかしてしっかり固まるように作ります!	
とりもも あぶらあげ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ はくさい ねぎ りんごジュース みかんジュース	ソフトうどん こんにやく さとう はちみつ	カレールー バター								
767	25.5	21.4	3.2	～3年生の思い出給食～ 「バタービールゼリーに驚いたから。食感が楽しい」というリクエスト。今回は前回の反省をいかしてしっかり固まるように作ります!									
28 水 きぼう こんだて と〇のか〇あ〇 〇るさ〇サラダ ワ〇タ〇スープ 〇ロン 〇ル〇ーク キ〇〇ク ごはん	<table border="1"> <tr> <td>ベーコン とりもも ふたもも</td> <td>ぎゅうにゅう</td> <td>にんじん チンゲンサイ</td> <td>つぼけ キムチつけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ</td> <td>ごろべえまい むぎ でんぷん こむぎこ はるさめ さとう ワンタン 〇ル〇ーク</td> <td>あぶら ごまあぶら</td> </tr> <tr> <td>833</td> <td>31.5</td> <td>22.4</td> <td>4.3</td> <td colspan="2">お題は、3つのグループがそろった献立です。 4年生は初めての希望献立。お楽しみに☆</td> </tr> </table>	ベーコン とりもも ふたもも	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	つぼけ キムチつけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	ごろべえまい むぎ でんぷん こむぎこ はるさめ さとう ワンタン 〇ル〇ーク	あぶら ごまあぶら	833	31.5	22.4	4.3	お題は、3つのグループがそろった献立です。 4年生は初めての希望献立。お楽しみに☆	
ベーコン とりもも ふたもも	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	つぼけ キムチつけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	ごろべえまい むぎ でんぷん こむぎこ はるさめ さとう ワンタン 〇ル〇ーク	あぶら ごまあぶら								
833	31.5	22.4	4.3	お題は、3つのグループがそろった献立です。 4年生は初めての希望献立。お楽しみに☆									