

給食献立表



William .				,
月	火	水	木	金
3 ひなまつり献立	4 お祝い献立	5	6	7
・ツナコーンごはん	・ポークカレーライス	・ごはん	・ごはん	 卒業式
・ぎゅうにゅう	・ぎゅうにゅう	・ぎゅうにゅう	・ぎゅうにゅう	
・くるまふのあられあげ	・キャベツとコーンのサラダ	・ちりめんじゃこのつくだに	ぶた肉とこうやどうふのすぶた風	
・三色おひたし	お祝いゼリー	・大根のいろどりサラダ	・青菜のツナあえ	
・あまざけとん汁		かぼちゃのそぼろ煮	・はるさめスープ	
609kcal/21.6g/2.1g	625kcal/18.6g/1.7g	617kcal/23.1g/1.9g	614kcal/22.3g/2.1g	
牛乳 ツナ 車麩 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 大豆 かまぼこ	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 生揚げ	牛乳 豚肉 高野豆腐 ツナ ベーコン	
米 小麦粉 ぶぶあられ 油 じゃがいも こんにゃく 甘酒	米 じゃがいも 油 カレールウ ゼリー	米 アーモンド 砂糖 油 片栗粉	米 油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	ST WE
コーン もやし こまつな にんじん ごぼう ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	大根 キャベツ こまつな にんじん かぼうちゃ だまねぎ しょうが	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし きゅうり 赤ピーマン キャベツ ねぎ きくらげ	and and
10	コーン 11	UNたけ グリンピース 12	13	14
・ソフトめん	 ・ごはん	12 ・ごはん	・ ごはん	14 ・マーボーどん
・わかめ汁	・ぎゅうにゅう	・ぎゅうにゅう	・ぎゅうにゅう	・ぎゅうにゅう
・ぎゅうにゅう	・ハンバーグのピザ風チーズやき	・あかうおのさいきょうやき		・ポークしゅうまい
ちくわのまっちゃ天ぷら	・スパイスドレッシングサラダ	・きりぼし大根のごまネーズあえ	・ぜんまい入りきんぴら	・もやしのちゅうかサラダ
・たくあんあえ	・さつまいものとうにゅうスープ	とうふのすまし汁	大根のみそ汁	
605kcal/26.1g/2.2g	658kcal/22.6g/1.7g	609kcal/26.3g/1.7g	646kcal/20.3g/2.1g	672kcal/25.0g/1.7g
牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ ちくわ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ウインナー 大豆 豆乳	牛乳 赤魚 みそ ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳 豚肉 さつま揚げ 生揚げ みそ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ
ソフト麺 小麦粉 油 ごま	米 砂糖 オリーブ油 さつまいも 油	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま さといも	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく 砂糖	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 パン粉 ごま
大根 にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン にんじん しめじ	切り干し大根 キャベツ にんじん きゅうり ねぎ こまつな	にんじん たまねぎ コーン さやいんげん ぜんまい ごぼう 大根 なめこ こまつな ねぎ	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし こまつな コーン
CUMINA A MINES	+ = + =	町産魚沼コシヒカリウ		" CUMIN " MINES
17	十日 18 いい歯の日	町産魚沼コシヒカリウ 19		
	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん	,	ィーク ・ ・	** CULIUV ** VIIII
17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう	19 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう	イーク ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	21 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう
17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のレモンソース	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのあけぼのやき	19 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのごまだれかけ	ィーク ・ ・	21 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからトマトソース
17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のレモンソース ・ブロッコリーのサラダ	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのあけぼのやき ・アーモンドあえ	19 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのごまだれかけ ・のりずあえ	ィーク ・ ・	21 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからトマトソース ・コールスローサラダ
17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のレモンソース ・ブロッコリーのサラダ ・さといもと白菜のクリーム煮	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう (で) ・さけのあけぼのやき ・アーモンドあえ ・うち豆のみそ汁	19 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのごまだれかけ ・のりずあえ ・じゃがいものみそ汁	ィーク ・ ・	・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからトマトソース ・コールスローサラダ ・もずくスープ
17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のレモンソース ・ブロッコリーのサラダ	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのあけぼのやき ・アーモンドあえ	19 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのごまだれかけ ・のりずあえ	ィーク ・ ・	21 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからトマトソース ・コールスローサラダ
17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のレモンソース ・ブロッコリーのサラダ ・さといもと白菜のクリーム煮	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう (で) ・さけのあけぼのやき ・アーモンドあえ ・うち豆のみそ汁	19 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのごまだれかけ ・のりずあえ ・じゃがいものみそ汁	ィーク ・ ・	・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからトマトソース ・コールスローサラダ ・もずくスープ
17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のレモンソース ・ブロッコリーのサラダ ・さといもと白菜のクリーム素 685kcal/26.0g/1.7g	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのあけぼのやき ・アーモンドあえ ・うち豆のみそ汁 654kcal/27.1g/1.9g	19 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのごまだれかけ ・のりずあえ ・じゃがいものみそ汁 613kcal/21.0g/2.1g	1-2 20 春分の日	21 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからトマトソース ・コールスローサラダ ・もずくスープ 609kcal/24.8g/2.1g
17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のレモンソース ・ブロッコリーのサラダ ・さといもと白菜のクリーム煮 685kcal/26.0g/1.7g 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ * 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのあけぼのやき ・アーモンドあえ ・うち豆のみそ汁 654kcal/27.1g/1.9g 牛乳 さけ みそ 大豆 油揚げ ** ノンエッグマヨネーズ	19 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのごまだれかけ ・のりずあえ ・じゃがいものみそ汁 613kcal/21.0g/2.1g 牛乳 生揚げ ツナ のり みそ * 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	1-2 20 春分の日	・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからトマトソース ・コールスローサラダ ・もずくスープ 609kcal/24.8g/2.1g
17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のレモンソース ・ブロッコリーのサラダ ・さといもと白菜のクリーム煮 685kcal/26.0g/1.7g 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 さといも ホワイトルウ レモン ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 白菜 たまねぎ	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのあけぼのやき ・アーモンドあえ ・うち豆のみそ汁 654kcal/27.1g/1.9g 牛乳 さけ みそ 大豆 油揚げ ※ ノンエッグマヨネーズ アーモンド 砂糖 にんじん もやし こまつな 大根ねぎ	19 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのごまだれかけ ・のりずあえ ・じゃがいものみそ汁 613kcal/21.0g/2.1g 牛乳 生揚げ ツナ のり みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖ごま じゃがいも	イ - ク 本 20 春 分の日	21 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからトマトソース ・コールスローサラダ ・もずくスープ 609kcal/24.8g/2.1g 牛乳 さば 豆腐 もずく 米 オリーブ油 砂糖 油 ごま油 にんにく たまねぎ トマト
17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のレモンソース ・ブロッコリーのサラダ ・さといもと白菜のクリーム煮 685kcal/26.0g/1.7g 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ * 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 さといも ホワイトルウ レモン ブロッコリー キャベツ にんじん コーソ 白菜 たまねぎ	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのあけぼのやき ・アーモンドあえ ・うち豆のみそ汁 654kcal/27.1g/1.9g 牛乳 さけ みそ 大豆 油揚げ ※ ノンエッグマヨネーズ アーモンド 砂糖	19 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのごまだれかけ ・のりずあえ ・じゃがいものみそ汁 613kcal/21.0g/2.1g 牛乳 生揚げ ツナ のり みそ ** 片栗粉 小麦粉 油 砂糖ごま じゃがいも	1-2 全日 本	・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからトマトソース ・コールスローサラダ ・もずくスープ 609kcal/24.8g/2.1g 牛乳 さば 豆腐 もずく ※ オリーブ油 砂糖 油 ごま油 にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン えのきたけ チンゲン菜 ねぎ
17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のレモンソース ・ブロッコリーのサラダ ・さといもと白菜のクリーム素 685kcal/26.0g/1.7g 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 さといも ホワイトルウ レモン ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 白菜 たまねぎ エリンギ	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのあけぼのやき ・アーモンドあえ ・うち豆のみそ汁 654kcal/27.1g/1.9g 牛乳 さけ みそ 大豆 油揚げ * ノンエッグマヨネーズ アーモンド 砂糖 にんじん もやし こまつな 大根 ねぎ	19 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのごまだれかけ ・のりずあえ ・じゃがいものみそ汁 613kcal/21.0g/2.1g 牛乳 生揚げ ツナ のり みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖ごま じゃがいも	1-2 春分の日 *食材の都合や感染性胃腸炎の	21 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからトマトソース ・コールスローサラダ ・もずくスープ 609kcal/24.8g/2.1g 牛乳 さば 豆腐 もずく 米 オリーブ油 砂糖 油 ごま油 にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーソ えのきたけ チンゲン菜 ねぎ
17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のレモンソース ・ブロッコリーのサラダ ・さといもと白菜のクリーム煮 685kcal/26.0g/1.7g 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 さといも ホワイトルウ レモン ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 白菜 たまねぎ エリンギ 24 ・そぼろずし	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのあけぼのやき ・アーモンドあえ ・うち豆のみそ汁 654kcal/27.1g/1.9g 牛乳 さけ みそ 大豆 油揚げ ※ ノンエッグマヨネーズ アーモンド 砂糖 にんじん もやし こまつな 大根 ねぎ ~献立表の見方~日付	19 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのごまだれかけ ・のりずあえ ・じゃがいものみそ汁 613kcal/21.0g/2.1g 牛乳 生揚げ ツナ のり みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖ごま じゃがいも もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	1-2 全日 本	・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからトマトソース ・コールスローサラダ ・もずくスープ 609kcal/24.8g/2.1g 牛乳 さば 豆腐 もずく ※ オリーブ油 砂糖 油 ごま油 にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン えのきたけ チンゲン菜 ねぎ
17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のレモンソース ・ブロッコリーのサラダ ・さといもと白菜のクリーム煮 685kcal/26.0g/1.7g 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ** 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 さといも ホワイトルウ レモン ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 白菜 たまねぎ エリンギ 24 ・そぼろずし ・ぎゅうにゅう	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのあけぼのやき ・アーモンドあえ ・うち豆のみそ汁 654kcal/27.1g/1.9g 牛乳 さけ みそ 大豆 油揚げ * ノンエッグマヨネーズ アーモンド 砂糖 にんじん もやし こまつな 大根 ねぎ	19 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのごまだれかけ ・のりずあえ ・じゃがいものみそ汁 613kcal/21.0g/2.1g 牛乳 生揚げ ツナ のり みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖ごま じゃがいも	1-ク 春分の日 *食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって献立を変更することがあります。 * 1 か月平均栄養価(小)	21 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからトマトソース ・コールスローサラダ ・もずくスープ 609kcal/24.8g/2.1g 牛乳 さば 豆腐 もすく ※ オリーブ油 砂糖 油 ごま油 にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーシスのきたけ チンゲン菜 ねぎ
17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のレモンソース ・ブロッコリーのサラダ ・さといもと白菜のクリーム素 685kcal/26.0g/1.7g 中乳 鶏肉 ベーコン チーズ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 さといも ホワイトルウ レモン ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 白菜 たまねぎ エリンギ 24 ・そぼろずし ・ぎゅうにゅう ・いちょっぱ汁 ・フルーツカクテル	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのあけぼのやき ・アーモンドあえ ・うち豆のみそ汁 654kcal/27.1g/1.9g 牛乳 さけ みそ 大豆 油揚げ ※ ノンエッグマヨネーズ アーモンド 砂糖 にんじん もやし こまつな 大根 ねぎ ~献立表の見方~日付 献 立 名	19 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのごまだれかけ ・のりずあえ ・じゃがいものみそ汁 613kcal/21.0g/2.1g 牛乳 生揚げ ツナ のり みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ たべものなぞなぞ いつも一生懸命な	1-ク 春分の日 *食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって献立を変更することがあります。 * 1 か月平均栄養価(小)エネルギー: 633kcal	21 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからトマトソース ・コールスローサラダ ・もずくスープ 609kcal/24.8g/2.1g 牛乳 さば 豆腐 もすく ※ オリーブ油 砂糖 油 ごま油 にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン えのきたけ チンゲン菜 ねぎ ・ サエック ・ サエック ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のレモンソース ・ブロッコリーのサラダ ・さといもと白菜のクリーム素 685kcal/26.0g/1.7g 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ** 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 さといも ホワイトルウ レモン ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 白菜 たまねぎ エリンギ 24 ・そぼろずし ・ぎゅうにゅう ・いちょっぱ汁 ・フルーツカクテル 667kcal/23.5g/1.9g	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのあけぼのやき ・アーモンドあえ ・うち豆のみそ汁 654kcal/27.1g/1.9g 牛乳 さけ みそ 大豆 油揚げ ※ ノンエッグマヨネーズ アーモンド 砂糖 にんじん もやし こまつな 大根 ねぎ	19 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのごまだれかけ ・のりずあえ ・じゃがいものみそ汁 613kcal/21.0g/2.1g 牛乳 生揚げ ツナ のり みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ たべものなぞなぞ いつも一生懸命な	1-ク	21 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからトマトソース ・コールスローサラダ ・もずくスープ 609kcal/24.8g/2.1g 牛乳 さば 豆腐 もすく ※ オリーブ油 砂糖 油 ごま油 にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン えのきたけ チンゲン菜 ねぎ (株式のきたけ チンゲン菜 ねぎ) ・ サエック ・ 対応に気をつけている ・ 栄養バランスに気をつけている ・ はくかんで食べている
17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のレモンソース ・ブロッコリーのサラダ ・さといもと白菜のクリーム素 685kcal/26.0g/1.7g 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 さといも ホワイトルウ レモン ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 白菜 たまねぎ エリンギ 24 ・そぼろずし ・ぎゅうにゅう ・いちょっぱ汁 ・フルーツカクテル 667kcal/23.5g/1.9g 牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ かまぼこ	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのあけぼのやき ・アーモンドあえ ・うち豆のみそ汁 654kcal/27.1g/1.9g 牛乳 さけ みそ 大豆 油揚げ ※ ノンエッグマヨネーズ アーモンド 砂糖 にんじん もやし こまつな 大根 ねぎ ~献立表の見方~日付 献 立 名	19 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのごまだれかけ ・のりずあえ ・じゃがいものみそ汁 613kcal/21.0g/2.1g 牛乳 生揚げ ツナ のり みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ たべものなぞなぞ いつも一生懸命な	春分の日 *食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって献立を変更することがあります。 * 1 か月平均栄養価 (小) エネルギー: 633kcal たんぱく質: 23.9g 脂質: 19.8g 塩分: 1.9g (中)	21 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからトマトソース ・コールスローサラダ ・もずくスープ 609kcal/24.8g/2.1g 牛乳 さば 豆腐 もすく ※ オリーブ油 砂糖 油 ごま油 にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン えのきたけ チンゲン菜 ねぎ (株式のきたけ チンゲン菜 ねぎ (株養バランスに気をつけている ロがききらいをせずに食べている 口がききらいをせずに食べている 口がきをかっている 口がきをかっている ロード・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のレモンソース ・ブロッコリーのサラダ ・さといもと白菜のクリーム煮 685kcal/26.0g/1.7g 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 さといも ホワイトルウ レモン ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 白菜 たまねぎ エリンギ 24 ・そぼろずし ・ぎゅうにゅう ・いちょっぱ汁 ・フルーツカクテル 667kcal/23.5g/1.9g 牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのあけぼのやき ・アーモンドあえ ・うち豆のみそ汁 654kcal/27.1g/1.9g 牛乳 さけ みそ 大豆 油揚げ ※ ノンエッグマヨネーズ アーモンド 砂糖 にんじん もやし こまつな 大根 ねぎ	19 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのごまだれかけ ・のりずあえ ・じゃがいものみそ汁 613kcal/21.0g/2.1g 牛乳 生揚げ ツナ のり みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ たべものなぞなぞ いつも一生懸命な	1-ク 春分の日 *食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって献立を変更することがあります。 *1か月平均栄養価(小)エネルギー: 633kcalたんぱく質: 23.9g脂質: 19.8g塩分: 1.9g(中)エネルギー: 793kcalたんぱく質: 29.1g	21 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからトマトソース ・コールスローサラダ ・もずくスープ 609kcal/24.8g/2.1g 牛乳 さば 豆腐 もすく ※ オリーブ油 砂糖 油 ごま油 にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン えのきたけ チンゲン菜 ねぎ (株式のきたけ チンゲン菜 ねぎ (株式のきたけ チンゲン菜 ねぎ (株式のきたけ チンゲン菜 ねぎ
17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のレモンソース ・ブロッコリーのサラダ ・さといもと白菜のクリーム素 685kcal/26.0g/1.7g 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 さといも ホワイトルウ レモン ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 白菜 たまねぎ エリンギ 24 ・そぼろずし ・ぎゅうにゅう ・いちょっぱ汁 ・フルーツカクテル 667kcal/23.5g/1.9g 牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ かまぼこ	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのあけぼのやき ・アーモンドあえ ・うち豆のみそ汁 654kcal/27.1g/1.9g 牛乳 さけ みそ 大豆 油揚げ ※ ノンエッグマヨネーズ アーモンド 砂糖 にんじん もやし こまつな 大根 ねぎ	19 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのごまだれかけ ・のりずあえ ・じゃがいものみそ汁 613kcal/21.0g/2.1g 牛乳 生揚げ ツナ のり みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ たべものなぞなぞ いつも一生懸命な	1-ク 春分の日 *食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって献立を変更することがあります。 * 1か月平均栄養価(小)エネルギー: 633kcalたんぱく官: 23.9g 脂質: 19.8 g 塩分: 1.9g (中)エネルギー: 793kcal	21 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからトソース ・コールスローサラダ ・もずくスープ 609kcal/24.8g/2.1g 中乳 さば 豆腐 もずく ※ オリーブ油 砂糖 油 ごま油 にんにく たまねぎ トマト キャペツ にんパツ 京 ねぎ (株式のきだけ チンゲン菜 ねぎ (株式のきだけ チンゲン菜 ねぎ (株式のきだけ チングン菜 ねぎ (株式のきだけ チングン菜 ねぎ (株式のきだけ チングン菜 ねぎ (株式のきだけ チングン菜 ねぎ (株式のきだけ チング・ なる) 「株式のきでは、またがんで食べている」 「焼きらいをせずに食べている」 「焼ききらいをせずに食べている」 「株分や脂質、塩分のとりすぎに

インターネットの情報



テレビ、新聞、インターネットなどの情報の善し悪しを判断して、うまく活開する別をメディアリテラシーといいます。 後にまつわる情報の学には、後 説を売るためや、視聴率・販売数を上げるためのものもあります。情報を読み解く別を身に付けることが大切です。