

こんげつ　へいきんえいようりょう

◆今月の平均栄養量◆

|        | 1. 2年生   | 3. 4年生   | 5. 6年生   |
|--------|----------|----------|----------|
| エネルギー  | 606 Kcal | 670 Kcal | 732 Kcal |
| たんぱく質  | 24. 8 g  | 27. 1 g  | 28. 6 g  |
| しじふ    | 21. 6 g  | 23. 2 g  | 23. 6 g  |
| しほう    |          |          |          |
| エネルギー比 | 32. 0 %  | 31. 1 %  | 29. 0 %  |
| えんぶん量  | 2. 3 g   | 2. 6 g   | 2. 9 g   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1日(水)                                                                                                                                                                                                    | 2日(木)                                                                                                                                                                                                                           | 3日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                    | 624・665・736kcal<br>★ごはん<br>みそ汁<br>かぶ・なめこ・かつおだし・みそ<br>きんぴら丼の具<br>豚もも肉・ごぼう・人参・白滝・さつま揚げ・長ねぎ・しょう油・酒・みりん・米油・ごま油・砂糖・干し椎茸・白いりごま<br>さつま芋天ぷら<br>さつま芋・小麦粉・片栗粉・塩・サラダ油                                               | 571・638・682kcal<br>ミルクパン<br>田舎風スープ<br>じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン・人参・チキンコンソメ・塩・パセリ・こしょう<br>はちみつ鶏<br>鶏肉・みそ・はちみつ・にんにく・生姜<br>スパゲティサラダ<br>スパゲティ・胡瓜・マヨネーズ・かにかまぼこ・人参・砂糖・塩・こしょう<br>Pいちごジャム<br>水あめ・砂糖・いちご・りんご・ペクチン                                    | 592・680・751kcal<br>★ごはん<br>ハヤシライス<br>豚肉・玉ねぎ・ハヤシブレイク・人参・トマトピューレ・しめじ・トマトケチャップ・ウスターソース・米油・バター・にんにく・赤ワイン<br>フルーツ白玉<br>黄桃缶・パイナップル缶・白玉（もち米粉・でんぷん）・みかん缶<br>福神漬<br>大根・なす・れんこん・なたまめ・しそ・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・しょう油・塩                                                                                                 |                                                                                                                                                            |  |
| 6日(月)                                                                                                                                                                                                                                                              | 7日(火)                                                                                                                                                                                                    | 8日(水)                                                                                                                                                                                                                           | 9日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10日(金)                                                                                                                                                     |  |
| 596・632・703kcal<br>★ごはん<br>どさんこ汁<br>玉ねぎ・じゃが芋・豚肉・みそ・コーン・もやし・人参・バター・ごま油・にんにく・生姜<br>羽焼産たらのかレーフライ<br>★たら・パン粉・植物性たん白・塩・カレー粉・にんにく粉末・こしょう・乾燥人参・粉末チーズ・ウコン粉末・乾燥ほうれん草・サラダ油<br>もやしと小松菜のポン酢和え<br>もやし・小松菜・ポン酢（しょう油・米酢・果糖ぶどう糖果糖・砂糖・塩・醸造酢・オレンジ果汁・昆布だし・酵母エキス）・赤ピーマン                | 577・634・674kcal<br>七タそうめん<br>冷麦・鶏肉・しょう油・人参・長ねぎ・二色かまぼこ・かつおぶし・油揚げ・みりん・酒・砂糖・塩・昆布・煮干し・干し椎茸<br>星のコロッケ<br>じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・砂糖・豚脂・乾燥マッシュポテト・塩・香辛料・酵母エキス・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・植物油脂・水あめ・でん粉・サラダ油<br>パインスライス(1切れ)<br>パイン缶 | 562・667・738kcal<br>★ごはん<br>かき玉スープ 玉葱・卵・人参・しょう油・鶏がらだし・白いりごま・こしょう<br>豚肉のケチャップ甘酢炒め<br>豚もも肉・玉ねぎ・トマトケチャップ・しめじ・ピーマン・砂糖・片栗粉・しょう油・酒<br>にらまんじゅう<br>(1. 2年生1ヶ・3年生以上2ヶ)<br>キャベツ・にら・豚脂・鶏肉・豚肉・植物性たん白・しょう油・砂糖・ごま油・塩・香辛料・もち粉・植物油脂・水あめ・でん粉・粉末油脂 | 589・661・707kcal<br>背割ッロツペパン<br>にんじんのポターージュ<br>野菜ポターージュ用スープベース(牛乳・玉ねぎ・砂糖・油脂粉末・チキンエキス・小麦粉・バター・ビーフエキス・塩・酵母エキス・植物油脂・ミルボア・香辛料)・にんじんピューレー・パセリ<br>ホットドック用ハンバーグ(1ヶ)<br>鶏肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・植物性たん白・砂糖・酵母エキス・塩・ぶどう糖・にんにくペースト・トマトペースト・香辛料・生姜ペースト・でんぷん・<br>フルーツサラダ パイン缶・みかん缶・黄桃缶・ホイップクリーム（水あめ・砂糖・植物油脂・乳塩）<br>Pケチャップ | 625・667・738kcal<br>★ごはん<br>すまし汁 豆腐・長ねぎ・★わかめ・かつおだし・みりん・酒・しょう油・塩<br>さばのみそ煮<br>さば・みそ・砂糖・片栗粉・発酵調味料<br>じゃが芋のとほろあん<br>じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・米油・かつおだし・片栗粉・しょう油・砂糖・みりん・枝豆 |  |
| 13日(月)                                                                                                                                                                                                                                                             | 14日(火)                                                                                                                                                                                                   | 15日(水)                                                                                                                                                                                                                          | 16日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 17日(金)                                                                                                                                                     |  |
| 603・648・719kcal<br>★ごはん<br>ミートボールカレー 鶏肉・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・ジャワカレールウ・スペシャルカレールウ・パーモントカレールウ・ヨーグルト・米油・フルーツチャツネ・トマトケチャップ・バター・中濃ソース・コリアンダー・クミン<br>ホタテ風味サラダ 大根・小松菜・ホタテ風味ほぐし身（魚肉・塩・ほだてエキス・粉末卵白・大豆たん白・でん粉・植物油脂・人参・米油・しょう油・りんご酢・砂糖<br>福神漬 大根・なす・れんこん・なたまめ・しそ・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・しょう油・塩 | 560・645・718kcal<br>広島ラーメン<br>ラーメン・豚もも肉・白菜・もやし・チンゲン菜・人参・★昆布・煮干し・かつおぶし・鶏豚がら・しょう油・玉ねぎ・生姜・オイスターソース・片栗粉・塩・にんにく・こしょう<br>タコでたこやき(1ヶ)<br>かつおだし・小麦粉・たこ・キャベツ・揚げ玉・サラダ油・長ねぎ・生姜酢漬・砂糖・塩<br>Pチーズ<br>ナチュラルチーズ・ミルクカルシウム   | 688・723・794kcal<br>ごはん<br>みそ汁<br>大根・人参・油揚げ・みそ・かつおだし・塩<br>塩ザンギ(2ヶ)<br>鶏肉・酒・しょう油・にんにく・生姜・片栗粉・塩・小麦粉・キャノーラ油<br>なすと挽肉の炒め物<br>玉ねぎ・なす・豚肉・干し椎茸・みそ・米油・砂糖・みりん・しょう油・酒                                                                      | 598・701・743kcal<br>黒糖パン<br>コーンスープ<br>牛乳・コーン・ホワイトソースフ레이크・スキムミルク・砂糖・塩・こしょう・パセリ<br>ポーキビーンズ<br>豚もも肉・じゃが芋・玉ねぎ・大豆・人参・トマト・トマトケチャップ・ベーコン・米油・砂糖・赤ワイン<br>マカロニツナサラダ<br>マカロニ・胡瓜・マヨネーズ・ツナ・人参・砂糖・塩・こしょう                                                                                                        |                                                                                                                                                            |  |
| 20日(月)                                                                                                                                                                                                                                                             | 21日(火)                                                                                                                                                                                                   | 22日(水)                                                                                                                                                                                                                          | 23日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 24日(金)                                                                                                                                                     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    | 578・674・740kcal<br>スパゲティミートソース<br>スパゲティ・豚肉・オリーブ油・にんにく・玉ねぎ・人参・トマト・チキンコンソメ・デミグラスソース・トマトケチャップ・ハヤシブレイク・中濃ソース・砂糖・塩・こしょう・パセリ<br>ハムとキャベツのマリネ<br>キャベツ・人参・ハム・りんご酢・砂糖・オリーブ油・塩<br>和梨ゼリー<br>なし果汁・ぶどう糖・果糖・寒天          | 601・653・724kcal<br>★ごはん<br>みそ汁 豆腐・みそ・長ねぎ・かつおだし・ぶりのり<br>びびん丼の具<br>豚肉・もやし・ほうれん草・人参・みそ・砂糖・しょう油・酒・米油・生姜・にんにく・コチジャン（みそ・砂糖・水あめ・ぶどう糖・発酵調味料・唐辛子・塩・米粉・にんにく・魚醤・大豆粉）・白いりごま<br>塩昆布和え 白菜・小松菜・塩こんぶ（こんぶ・しょう油・塩・砂糖）・ごま油・白いりごま                   | 665・726・766kcal<br>コッペパン<br>ブラウンシチュー じゃが芋・玉ねぎ・豚もも肉・人参・ハヤシブレイク・ウスターソース・トマトピューレ・生クリーム・バター・米油<br>サクサクメンチカツ<br>豚肉・鶏肉・植物性たん白・玉ねぎ・パン粉・牛脂・豚脂・しょう油・ワイン・にんにく・砂糖・パン粉・小麦粉・水あめ・でん粉・粉末油脂・植物性たん白・塩・サラダ油<br>Pチョコクリーム<br>水あめ・砂糖・小麦粉・ショートニング・ココアパウダー・カカオマス                                                        | 660・703・774kcal<br>★ごはん<br>みそ汁<br>さつま芋・みそ・油揚げ・人参・かつおだし<br>鶏の照り焼き<br>鶏肉・しょう油・みりん・酒<br>ポテトサラダ<br>じゃが芋・魚肉ソーセージ・胡瓜・マヨネーズ・コーン・人参・砂糖・塩・こしょう                      |  |

海の日

- ・みそは北海道産の米と大豆からできています。深い甘みとこく、香りがよいのが特徴です。
- ・本みりんは昔ながらの作り方にこだわり、素材の味を感じられます。
- ・しょう油は国産原料のみで作ったまろやかな味わいのしょう油です。
- ・塩は沖縄産。塩味だけでなくミネラル、うま味が豊富です。
- ・ごま油は昔ながらの製法で絞った一番しぼり。とても香りがよいのが特徴です。

6日(月)  
(羽幌産たら)  
北るもい漁業協同組合

10日(金)  
(焼尻産わかめ)  
川上物産店

14日(火)  
(利尻・苫前産昆布)  
川上物産店

朝あさ食くは、英語で「breakfast」とい  
いう。断こと食く（fast）を破やぶる（break）  
という意味です。朝食をぬくと長時  
間なが、食け事をとらないことになります。  
1日いちにちの始はじまりにきちんと朝食をとり  
ましょ。