

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

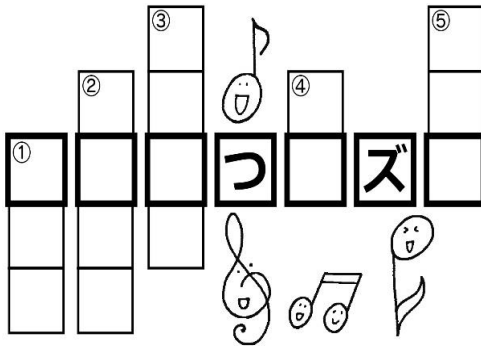
ひ に ち	よ う び		こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
			しゅしょく	牛乳	お か ず	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)	えんぶ ん (g)
						からだをつくる もとなる	ねつやちからの もとなる	からだのちょうしを ととのえる			
1	金	バターロール	○	ケチャップフランクソーセージ やきそば ABCたまごスープ	ぎゅうにゅう フランクソーセージ ぶたにく たまご ベーコン	パン さとう マカロニ ちゅうかめん でんぷん	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ ほうれんそう	487	22.0	2.8	
4	月	ごはん	○	いりたまご やさしいりぶたそぼろ みそしる やきプリンタルト	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう やきプリンタルト	にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん ながねぎ	601	24.1	1.8	
5	火	ごはん	○	あかうおいちやぼし かぶとぶたにくのあまからいため しらたまじる ワインゼリー	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく なると あぶらあげ	こめ さとう もち ゼリー	かぶ かぶのは にんじん ながねぎ ほうれんそう	581	26.1	2.1	
6	水	カレーピラフ	○	ほうれんそうグラタン グリーンサラダ(わふうごまドレッシング) ミートボールスープ	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール えだまめ なると	こめ むぎ バター ごまあぶら ドレッシング	マッシュルーム キャベツコーン にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう ブロッコリー	524	21.3	2.7	
7	木	こほうそう ラーメン	○	あじアーモンドフライ ごまあえ セタゼリー みそラーメンスープ	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく	ちゅうかめん あぶら アーモンド ごま ゼリー	キャベツ にんじん こまつな にんにく たまねぎ もやし ながねぎ	644	28.7	2.8	
8	金	まるパン	○	やさしいコロッケ(ソース) ツナサラダ ヨーグルト コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ツナ ヨーグルト	パン ドレッシング あぶら じゃがいも ポタージュルウ	キャベツ きゅうり もやし にんじん パセリ たまねぎ コーン	528	19.9	2.6	
11	月	ごはん (あじつけのり)	○	わかどりごまてりやき ごもくにまめ すまし汁 レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく だいず なると ぶたにく こうやどうふ のり	こめ さとう ごま レモンカスタードタルト	ごぼう こんにやく にんじん ながねぎ	630	26.3	2.4	
12	火	ごはん	○	コーンしゅうまい(2こ) マーボーなす ワンタンスープ ばくがゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	こめ ごまあぶら さとう こむぎこ でんぷん ゼリー	なす コーン にんじん ながねぎ にんにく もやし にら	603	22.6	2.7	
13	水	ごはん	● チ ュ ー	しろみさかなレモンソース キャベツのピリからみそいため かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ メルルーサ ぶたにく たまご とうふ わかめ	こめ さとう あぶら でんぷん コーヒーぎゅうにゅうのもと	レモン にんじん ながねぎ ピーマン キャベツ しいたけ にんにく こんにやく	576	27.5	2.3	
14	木	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) フルーツソーダゼリー ちゅうかどんのぐ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こむぎこ ゼリー でんぷん	みかん もも きくらげ しょうが キャベツ もやし にんじん たけのこ	550	18.5	1.8	
15	金	ごはん	○	めだまやきふうオムレツ ヨーグルトあえ ポークカレー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ヨーグルト こなチーズ	こめ じゃがいも カレールウ	パイン みかん もも にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご	601	22.2	2.1	
19	火	ピザトースト	○	ウインナーたまごまき やさしいスープ フローズンヨーグルト はなやさしいサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう たまご ハム わかめ チーズ ベーコン ウインナー ヨーグルト	パン マヨネーズ	たまねぎ ピーマン キャベツ マッシュルーム コーン にんじん ブロッコリー カリフラワー もやし	698	28.9	3.4	

※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。

今月の平均値	585	24.0	2.4
基準値	500	20.6	1.5

ヒントをみて、たてにことばをいれましょう。ふとわくのなかにことばがでてきます。

**なつやすみも、こたえの
ことばをがっこうがある
日とおなじょうすると、
2がっきがスムーズには
じめられます。**



<ヒント>

- ① にほん^{ちず}地図と○○○^{ちず}地図。
 ② 朝^{あさ}に^{ひがし}東からのほ^{にし}って、西^{しず}に沈む。
 ③ 夜^{よる}遅^{おそ}くまで起^おきていること。
 ④ フランスの^{しゅと}首都。
 ⑤ 重^{おも}さの^{たんい}単位。キロ○○○。

