

入善町教育委員会

					入善町立入善小学校
日	曜	献立名		食 品 T # /+ !- (+ 'R - 4-7')	名 (4.0====+================================
		ごはん ぎゅうにゅう	赤 (血や肉をつくる) ぎゅうにゅう ぶたにく	黄 (力や体温となる) ★こめ じゃがいも	緑 (体の調子を整える) ★にんにく ★たまねぎ
1	소	ポークビーンズ さかなのマヨネーズやき	★だいず ★みそ ホキ	こめあぶら さとう	トマト キャベツ ★にんじん
Ι'	37	にんじんサラダ	120.9 X05 C N-4	ノンエッグマヨネーズ でんぷん	
-		ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	★こめ こめあぶら ごま	こまつな ★たまねぎ キャベツ
4	月	あつあげとたまねぎのみそしる ベーコンエッグ	- , - , , - , - , - , - , - , - , - ,	さとう でんぷん	ピーマン ★にんじん しょうが
	<i>``</i>	キャベツのそぼろいため	たまご あおのり		にんにく とうがらし
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ウインナー	★こめ じゃがいも でんぷん	★にんじん ★たまねぎ とうもろこし
5	火	やさいスープ とりにくのスタミナやき	とりにく	アーモンド さとう こめあぶら	★にんにく りんご キャベツ
		アーモンドサラダ			きゅうり
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう メルルーサ		とうがん ★にんじん ★たまねぎ
6	水	にくだんごととうがんのスープ	とりにく ぶたにく	さとう こめこ	★パプリカ キャベツ
		しろみざかなのマリネ ゆでやさい			しめじ きゅうり レモン
١,	_	チキンカレー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく		にんにく しょうが ★たまねぎ
/	不	フルーツョーグルト 3月バーステー きゅうしょく	ヨーグルト ハム	じゃがいも カレールウ	★にんじん かぼちゃ もも
		<u> </u>	ぎゅうにゅう かまぼこ	カクテルゼリー ★こめ そうめん さとう	パイナップル みかん バナナ ★たまねぎ ★ねぎ しょうが
0		ごはん ぎゅうにゅう そうめんじる はるまき	わかめ ぶたにく	こめあぶら ごま こむぎこ	*たまねさ ★ねさ しょうか キャベツ きゅうり ★にんじん
ľ		て	1777.67 37.12 \	でんぷん はるさめ	TYN ZWYY KINCN
		<u> わかめケファーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー</u>	ぎゅうにゅう とりにく	★こめ スパゲティ さとう	ごぼう ★にんじん えのきたけ
11	日	とりごぼうスープ やきフランクフルト	もめんどうふ ベーコン	こめあぶら	★たまねぎ ★にんにく ピーマン
	/,	スパゲティソテー	フランクフルト		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★だいず	★こめ じゃがいも さとう	ごぼう ★にんじん さやいんげん
12	火	だいずのいそに さばのたつたあげ	ぶたにく ひじき さば	こんにゃく こめあぶら	しょうが こまつな キャベツ
		おひたし		でんぷん こめこ	
13		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう うすあげ	★こめ ビーフン さとう	★ にんじん ★ たまねぎ こまつな
	水	ビーフンスープ とりにくのレモンしょうゆやき	とりにく	でんぷん こめあぶら	★ねぎ しょうが レモン カリフラワー
		カラフルサラダ			キャベツ ★パプリカ きゅうり
		ごはん ぎゅうにゅう パルマ 9月パーステー	ぎゅうにゅう とりにく		★にんじん ★たまねぎ セロリー
14	^	ミネストローネ きゅうしょく	ぎゅうにく ぶたにく	マカロニ さとう でんぷん パンこ マーガリン	★にんにく トマト キャベツ
		わふうハンバーグ さいかサラダ ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	★こめ じゃがいも さとう	きゅうり パセリ パイナップル ごぼう だいこん ★にんじん
15	소	ぶたじる やきししゃも	もめんどうふ ★みそ	こんにゃく ごま	きゅうり キャベツ こまつな
10	217	ごまあえ	ししゃも	27012 (4) 2 &	★ねぎ
18	-				
	月	•	サンチャー		
19	月业		が 敬老の日 ・シュルラ、きゅうぎょうび	◆X •	
⊢	月火		敬老の日 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	∮X•	
	火	~Newhoe~	âyかえ きゅうぎょうび 振替休業日	∮X•	
	火	~N ew #08~ ごはん ぎゅうにゅう	がかる。 ちゃった。 ついまた 大装 仕業 日 ぎゅうにゅう ぶたにく	★こめ さとう こめあぶら	★たまねぎ なす トマト ピーマン
	火	~N ew # 0 日~ ごはん ぎゅうにゅう やさいカレースープ さかなとだいずのサイコロあげ	がかる。 ちゃった。 ついまた 大装 仕業 日 ぎゅうにゅう ぶたにく	★こめ さとう こめあぶら じゃがいも でんぷん	とうもろこし キャベツ きゅうり
	火	~New#0B~ ごはん ぎゅうにゅう やさいカレースープ さかなとだいずのサイコロあげこんぶあえ	がかま。stp7をようび 振替休業日 ぎゅうにゅう ぶたにく ふくらぎ ★だいず こんぶ	★こめ さとう こめあぶら じゃがいも でんぷん ごま こめこ カレールウ	とうもろこし キャベツ きゅうり ★にんにく ★しょうが
20	火水	~New 60B~ ごはん ぎゅうにゅう やさいカレースープ さかなとだいずのサイコロあげ こんぶあえ ごはん ぎゅうにゅう	がか。 まずでようび 振替休業日 ぎゅうにゅう ぶたにく ふくらぎ ★だいず こんぶ ぎゅうにゅう もめんどうふ	★こめ さとう こめあぶら じゃがいも でんぷん ごま こめこ カレールウ ★こめ こめあぶら ごまあぶら	とうもろこし キャベツ きゅうり ★にんにく ★しょうが なめこ ★にんじん もやし
20	火水	~New oB~ ごはん ぎゅうにゅう やさいカレースープ さかなとだいずのサイコロあげ こんぶあえ ごはん ぎゅうにゅう とうふとなめこのみそしる チンジャオロース	がかま。stp7をようび 振替休業日 ぎゅうにゅう ぶたにく ふくらぎ ★だいず こんぶ	★こめ さとう こめあぶら じゃがいも でんぷん ごま こめこ カレールウ ★こめ こめあぶら ごまあぶら	とうもろこし キャベツ きゅうり ★にんにく ★しょうが なめこ ★にんじん もやし ピーマン ★パプリカ たけのこ
20	火水	~New () 日~ ごはん ぎゅうにゅう やさいカレースープ さかなとだいずのサイコロあげ こんぶあえ ごはん ぎゅうにゅう とうふとなめこのみそしる チンジャオロース こふきいも	がか。 まずでようび 振替休業日 ぎゅうにゅう ぶたにく ふくらぎ ★だいず こんぶ ぎゅうにゅう もめんどうふ	★こめ さとう こめあぶら じゃがいも でんぷん ごま こめこ カレールウ ★こめ こめあぶら ごまあぶら	とうもろこし キャベツ きゅうり ★にんにく ★しょうが なめこ ★にんじん もやし
20	火水木	~New 60日~ ごはん ぎゅうにゅう やさいカレースープ さかなとだいずのサイコロあげこんぶあえ ごはん ぎゅうにゅう とうふとなめこのみそしる チンジャオロースこふきいも	がかま。stp7をようび 振替休業日 ぎゅうにゅう ぶたにく ふくらぎ ★だいず こんぶ ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ ぶたにく	★こめ さとう こめあぶら じゃがいも でんぷん ごま こめこ カレールウ ★こめ こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも でんぷん	とうもろこし キャベツ きゅうり ★にんにく ★しょうが なめこ ★にんじん もやし ピーマン ★パプリカ たけのこ ★しょうが ★ねぎ
20	火水木	~Newmona~ ごはん ぎゅうにゅう やさいカレースープ さかなとだいずのサイコロあげこんぶあえ ごはん ぎゅうにゅう とうふとなめこのみそしる チンジャオロースこふきいも 入養とみさん(富×3)の自 ごはん ぎゅうにゅう	がかくをかずようび 振替休業日 ぎゅうにゅう ぶたにく ふくらぎ ★だいず こんぶ ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ ぶたにく	★こめ さとう こめあぶら じゃがいも でんぷん ごま こめこ カレールウ ★こめ こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも でんぷん	とうもろこし キャベツ きゅうり ★にんにく ★しょうが なめこ ★にんじん もやし ピーマン ★パプリカ たけのこ ★しょうが ★ねぎ
20	火水木	~Newmona~ ごはん ぎゅうにゅう やさいカレースープ さかなとだいずのサイコロあげ こんぶあえ ごはん ぎゅうにゅう とうふとなめこのみそしる チンジャオロース こふきいも 「なん ぎゅうにゅう こなん ぎゅうにゅう おやこに あかうおのしおこうじやき	がかくをするとうび 振替休業日 ぎゅうにゅう ぶたにく ふくらぎ ★だいず こんぶ ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ あかうお	★こめ さとう こめあぶら じゃがいも でんぷん ごま こめこ カレールウ ★こめ こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも でんぷん	とうもろこし キャベツ きゅうり ★にんにく ★しょうが なめこ ★にんじん もやし ピーマン ★パプリカ たけのこ ★しょうが ★ねぎ ★にんじん ★たまねぎ キャベツ きゅうり
20	火水木	~Newmon Bank	被称 機能を 振替休業日 ぎゅうにゅう ぶたにく ふくらぎ ★だいず こんぶ ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ あかうお わかめ	★こめ さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん ごま こめこ カレールウ ★こめ こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも でんぷん ★こめ じゃがいも こめあぶら さとう ★しおこうじ	とうもろこし キャベツ きゅうり ★にんにく ★しょうが なめこ ★にんじん もやし ピーマン ★パプリカ たけのこ ★しょうが ★ねぎ ★にんじん ★たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース
20 21 22	火水木金	~Newmon Bank	被替休業日 接替休業日 ぎゅうにゅう ぶたにく ふくらぎ ★だいず こんぶ ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ あかうお わかめ ぎゅうにゅう もめんどうふ	★こめ さとう こめあぶらじゃがいも でんぷんごま こめこ カレールウ ★こめ こめあぶら ごまあぶらさとう じゃがいも でんぷん ★こめ じゃがいも こめあぶらさとう ★しおこうじ	とうもろこし キャベツ きゅうり ★にんにく ★しょうが なめこ ★にんじん もやし ピーマン ★パプリカ たけのこ ★しょうが ★ねぎ ★にんじん ★たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース だいこん ★にんじん しめじ
20 21 22	火水木金	~Newmona ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	被称 機能を 振替休業日 ぎゅうにゅう ぶたにく ふくらぎ ★だいず こんぶ ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ あかうお わかめ	★こめ さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん ごま こめこ カレールウ ★こめ こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも でんぷん ★こめ じゃがいも こめあぶら さとう ★しおこうじ	とうもろこし キャベツ きゅうり ★にんにく ★しょうが なめこ ★にんじん もやし ピーマン ★パプリカ たけのこ ★しょうが ★ねぎ ★にんじん ★たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース だいこん ★にんじん しめじ
20 21 22	火水木金	~New POB~ ごはん ぎゅうにゅう やさいカレースープ さかなとだいずのサイコロあげ こんぶあえ ごはん ぎゅうにゅう とうふとなめこのみそしる チンジャオロース こふきいも ***********************************	被替休業的でようで 振替休業日 ぎゅうにゅう ぶたにく ふくらぎ ★だいず こんぶ ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ あかうお わかめ ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ ぶたにく	★こめ さとう こめあぶらじゃがいも でんぷんごま こめこ カレールウ ★こめ こめあぶら ごまあぶらさとう じゃがいも でんぷん ★こめ じゃがいも こめあぶらさとう ★しおこうじ	とうもろこし キャベツ きゅうり ★にんにく ★しょうが なめこ ★にんじん もやし ピーマン ★パプリカ たけのこ ★しょうが ★ねぎ ★にんじん ★たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース だいこん ★にんじん しめじ キャベツ こまつな ★ねぎ
20 21 22 25	火 水 木 金 月	~Newmona ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	被替休業日 接替休業日 ぎゅうにゅう ぶたにく ふくらぎ ★だいず こんぶ ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ あかうお わかめ ぎゅうにゅう もめんどうふ	★こめ さとう こめあぶらじゃがいも でんぷんごま こめこ カレールウ ★こめ こめあぶら ごまあぶらさとう じゃがいも でんぷん ★こめ じゃがいも こめあぶらさとう ★しおこうじ ★こめ こむぎこ パンここめあぶら さとう ごまあぶら	とうもろこし キャベツ きゅうり ★にんにく ★しょうが なめこ ★にんじん もやし ピーマン ★パプリカ たけのこ ★しょうが ★ねぎ ★にんじん ★たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース だいこん ★にんじん しめじ
20 21 22 25	火 水 木 金 月	~New POB~ ごはん ぎゅうにゅう やさいカレースープ さかなとだいずのサイコロあげ こんぶあえ ごはん ぎゅうにゅう とうふとなめこのみそしる チンジャオロース こふきいも	被替休業的でようで 振替休業日 ぎゅうにゅう ぶたにく ふくらぎ ★だいず こんぶ ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ あかうお わかめ ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ ぶたにく	★こめ さとう こめあぶらじゃがいも でんぷんごま こめこ カレールウ ★こめ こめあぶら ごまあぶらさとう じゃがいも でんぷん ★こめ じゃがいも こめあぶらさとう ★しおこうじ ★こめ こむぎこ パンここめあぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら	とうもろこし キャベツ きゅうり ★にんにく ★しょうが なめこ ★にんじん もやし ピーマン ★パプリカ たけのこ ★しょうが ★ねぎ ★にんじん ★たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース だいこん ★にんじん ★ねぎ キャベツ こまつな ★ねぎ もやし きゅうり
20 21 22 25 26	火 水 木 金 月 火	~New POB~ ごはん ぎゅうにゅう やさいカレースープ さかなとだいずのサイコロあげ こんぶあえ ごはん ぎゅうにゅう とうふとなめこのみそしる チンジャオロース こふきいも	被替休業的 振替休業日 ぎゅうにゅう ぶたにく ふくらぎ ★だいず こんぶ ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ あかうお わかめ ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ ぶたにく	★こめ さとう こめあぶらじゃがいも でんぷんごま こめこ カレールウ ★こめ こめあぶら ごまあぶらさとう じゃがいも でんぷん ★こめ じゃがいも こめあぶらさとう ★こめ ごもごう ごまあぶら さとう ごまあぶら さとう じゃがいも こんにゃくでんぷん ごまあぶら でんぷん ごまあぶら	とうもろこし キャベツ きゅうり ★にんにく ★しょうが なめこ ★にんじん もやし ピーマン ★パプリカ たけのこ ★しょうが ★ねぎ ★にんじん ★たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース だいこん ★にんじん ★ねぎ もやベツ こまつな ★ねぎ もやし きゅうり うめ キャベツ ★にんじん えのきたけ エリンギ
20 21 22 25 26	火 水 木 金 月 火	~New 60日~ ごはん ぎゅうにゅう やさいカレースープ さかなとだいずのサイコロあげ こんぶあえ ごはん ぎゅうにゅう とうふとなめこのみそしる チンジャオロース こふきいも	被替休業的 振替休業日 ぎゅうにゅう ぶたにく ふくらぎ ★だいず こんぶ ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ あかうお わかめ ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ ぶたにく	★こめ さとう こめあぶらじゃがいも でんぷんごま こめこ カレールウ ★こめ こめあぶら ごまあぶらさとう じゃがいも でんぷん ★こめ じゃがいも こめあぶらさとう ★しおこうじ ★こめ こむぎこ パンここめあぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら	とうもろこし キャベツ きゅうり ★にんにく ★しょうが なめこ ★にんじん もやし ピーマン ★パプリカ たけのこ ★しょうが ★ねぎ ★にんじん ★たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース だいこん ★にんじん ★ねぎ キャベツ こまつな ★ねぎ もやし きゅうり
20 21 22 25 26	火 水 木 金 月 火	~New 60日~ ごはん ぎゅうにゅう やさいカレースープ さかなとだいずのサイコロあげこんぶあえ ごはん ぎゅうにゅう とうふとなめこのみそしる チンジャオロース こふきいも	#### ################################	★こめ さとう こめあぶらじゃがいも でんぷんごま こめこ カレールウ ★こめ こめあぶら ごまあぶらさとう じゃがいも でんぷん ★こめ じゃがいも こめあぶらさとう ★しおこうじ ★こめ こむぎこう ごまあぶらさとう ごまあぶら さとうじゃがいも こんにゃくでんぷん ごまあぶら でんぷんこめあぶら こめこ	とうもろこし キャベツ きゅうり ★にんにく ★しょうが なめこ ★にんじん もやし ピーマン ★パプリカ たけのこ ★しょうが ★ねぎ ★にんじん ★たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース だいこん ★にんじん ★ねぎ もやベツ こまつな ★ねぎ もやし きゅうり うめ キャベツ ★にんじん えのきたけ エリンギ
20 21 22 25 26 27	火 水 木 金 月 火 水	~New 60日~ ごはん ぎゅうにゅう やさいカレースープ さかなとだいずのサイコロあげこんぶあえ ごはん ぎゅうにゅう とうふとなめこのみそしる チンジャオロース こふきいも	#### ################################	★こめ さとう こめあぶらじゃがいも でんぷんごま こめこ カレールウ ★こめ こめあぶら ごまあぶんさとう じゃがいも ごめあぶらさとう ★こめ こむぎこ パンここめあぶら さとう ごまあぶら せっかいん ごまあぶら でんぷん ごまあぶら でんぷん ごまあぶら でんぷん こめあぶら さとう	とうもろこし キャベツ きゅうり ★にんにく ★しょうが なめこ ★にんじん もやし ピーマン ★パプリカ たけのこ ★しょうが ★ねぎ ★にんじん ★たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース だいこん ★にんじん ★ねぎ もやベツ こまつな ★ねぎ もやベツ ★にんじん かき キャベツ えのきたけ エリンギ しめじ、コリー えのきたけ ★にんじん はくさい
20 21 22 25 26 27	火 水 木 金 月 火 水	~New性の日~ ごはん ぎゅうにゅう やさいカレースープ さかなとだいずのサイコロあげ こんぶあえ ごはん ぎゅうにゅう とうふとなめこのみそしる チンジャオロース こふきいも	#### ################################	★こめ さとう こめあぶらじゃがいも でんぷんごま こめこ カレールウ ★こめ こめあぶら ごまあぶんさとう じゃがいも ごめあぶらさとう ★こめ じゃがいもうじ ★こめ さとう だまあぶら さとうじゃんぷん ごまあいもこ こめあぶら ことがいる こめあぶら こめこ かこしゃく こんにゃく こんこん	とうもろこし キャベッツ きゅうり ★にんにく ★しょうが なめこ ★にんじん もやし ピーマン ★パカぎ ★にんじん ★たまねぎ キャベッツ きゅうり グリンピース だいこん ★にんじん ★ねぎ キャベッツ こまっかな ★ねぎ もゆうり うめ キャベッツ ★にんじん オをき もやベッツ ★にんじん えのきた キャベップにんじん えのきた キャベップにんじん えのきだ キャベップのきた キャベック はきゅうり
20 21 22 25 26 27	火 水 木 金 月 火 水	~New (の日~ ごはん ぎゅうにゅう さかなとだいずのサイコロあげ こんぶあえ ごはん ぎゅうにゅう とうふとなめこのみそしる チンジャオロース こふきいも	#### ################################	★こめ さとう こめあぶらじゃがいも でんぷんごま こめ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも でんぷん **こめ じゃがいも こめあぶら **こめ はもこり **こめがら さとう だっかがん じゃんぷん じゃんぷん じゃんぷん じゃんぷん じゃんぷん じゃんぷん こめあぶら さとうしゃんぷん こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめあぶら こめ ここと **こめ こんにさら **こめ こんにさら **こめ こんにさら **こめ こんにさら **こめ こんにさら **こめ こんにさらいも こんに こむ こんに こま **こめ こんに こま **こと **こと **こと **こと **こと **こと **こと *	とうもろこし ★しょうが なめこ ★にんじん もやし ピーマン ★ 大ねぎ 本にんじん ★ たまねぎ キャンピース だいこん ★ たまつり がいこん ★ にんじん ★ ねぎ キャンピース だいてツ
20 21 22 25 26 27 28	火 水 木 金 月 火 水 木	~New MOBA ごはん ぎゅうにゅう やさいカレースープ さかなとだいずのサイコロあげ こんぶあえ ごはん ぎゅうにゅう とうふとなめこのみそしる チンジャオロース こふきいも	被替休業 をかずようび 振替休業日 ぎゅうにゅう ぶたにく ************************************	★こめ さとう こめあぶらじゃがいも でんぷん ごま こかものにも でんぷん でんぷん でんぷん ここ かっとう じゃがいも でんぷん さとう じゃがいも こじ かっこ からら さとう こまがん じゅんぷめ こも ごまいん じゅんぷん こめあぶら でんぷん こめあぶら こんにゃら でんぷん こめあぶらい こも こんにっちん こうこま かっしゅう こんにっちん こんしん こうしん こんしん こんしん こんしん こんしん こんしん こんし	とうもろこし ★しょうが なめこ ★にんじん もやし ピーようが ★ねぎ **にんじん ★にんじん ** **たまねぎ **はいこん ** **たまなり グリンピース だいこん ** だいこん ** **たいこん ** ** だいこん ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **
20 21 22 25 26 27 28	火 水 木 金 月 火 水 木	~New (の日~ ごはん ぎゅうにゅう さかなとだいずのサイコロあげ こんぶあえ ごはん ぎゅうにゅう とうふとなめこのみそしる チンジャオロース こふきいも	#### ################################	★こめ さとう こめあぶらじゃがいも でんぷん ごま こかものにも でんぷん でんぷん でんぷん ここ かっとう じゃがいも でんぷん さとう じゃがいも こじ かっこ からら さとう こまがん じゅんぷめ こも ごまいん じゅんぷん こめあぶら でんぷん こめあぶら こんにゃら でんぷん こめあぶらい こも こんにっちん こうこま かっしゅう こんにっちん こんしん こうしん こんしん こんしん こんしん こんしん こんしん こんし	とうもろこし ★しょうが なめこ ★にんじん もやし ピーマン ★ 大ねぎ 本にんじん ★ たまねぎ キャンピース だいこん ★ たまつり がいこん ★ にんじん ★ ねぎ キャンピース だいてツ

今月の地場産食材(★印):こめ・みそ・だいず・たまねぎ・にんじん ・パプリカ・ねぎ・にんにく・しょうが・しおこうじ

「毎日しっかり朝ごはん」

朝食レシピの紹介

★親子煮★ 22日のメニューです⑥



今月の『New膳の日』より 魚と大豆のサイコロ揚げ

今月は、入善産の大豆と富山でポピュラーな魚のひとつで知られているふくらぎを使用し た『魚と大豆のサイコロ揚げ』です。学校給食ではさまざまなメニューに入善産の大豆が使 われています。いろんな食品に加工され、食卓に欠かせない大豆は、タンパク質、カルシウ ム、食物繊維などが豊富です。給食では、油で揚げた大豆とふくらぎに甘だれをからめてい ただきます。栄養満点の大豆と旬のフクラギで夏の疲れを吹き飛ばしましょう。

〈材料 2人分〉

鶏もも肉

30g・高野豆腐 6g 1ヶ・グリンピース 10g ・たまご ・じゃがいも

1ヶ・油 1/4本・さとう 1/3ヶ・しょうゆ ・にんじん JN2/3 ・たまねぎ 小2弱

① 材料は食べやすい大きさに切る。6 g ② 鍋で鶏肉・じゃがいも・にんじん・10 g たまねぎを炒め、水と調味料を加え煮る。 少々 ③ 野菜がやわらかくなったら、高野豆腐と

※都合により献立を変更することがあります

グリンピースを加える。 ④ 溶き卵でとじる。

〈作り方〉

◆前日に③まで作っておくと朝の準備が簡単です!