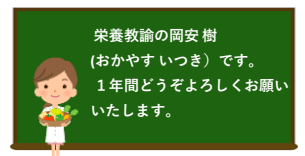


| 日 | 献立 | | 赤 | 黄 | 緑 | エネルギー (kcal) |
|-----------|------------------|----|----------------|--------------------|---|-----------------|
| 曜日 | 献立 | 牛乳 | おもに体をつくるものになる | おもにエネルギーのもとになる | おもに体の調子を整える | たんぱく質 (g) |
| 10 (水) | 白飯 | | | 精白米 | | 604 |
| | 豆腐のそぼろ煮 | | 豆腐 豚肉 | 植物油 三温糖 てん粉 ごま油 | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ ししいだけ グリンピース | |
| | 和風サラダ | | わかめ | 植物油 三温糖 | キャベツ きゅうり だいこん | |
| | 清見オレンジ | | | | 清見オレンジ | 24.9 |
| 11 (木) | セルフツナサンド (魚) | | ツナ | ノンエッグマヨネーズ | 玉ねぎ きゅうり | 640 |
| | (コッペパン) (乳) | | | コッペパン | | |
| | じゃがいもとベーコンの炒め物 | | ベーコン | じゃがいも 植物油 | にんじん 玉ねぎ パセリ | |
| | マカロニスープ | | 鶏肉 | マカロニ 植物油 | かぶ 玉ねぎ にんじん | |
| | りんご (りんご) | | | | りんご | 25.0 |
| 12 (金) | ゆかりごまご飯 (ごま) | | | 精白米 米粒麦 ごま | ゆかり | 616 |
| | メバルの竜田揚げ (魚) | | メバルの竜田揚げ | 植物油 | | |
| | すまし汁 | | 豆腐 わかめ 焼き麩 | | 大根 えのきだけ にんじん 小松菜 | |
| | 紅白団子 | | | 紅白団子 | | 22.6 |
| 15 (月) | 鶏ごぼろご飯 | | 鶏肉 油揚げ | 精白米 三温糖 植物油 | にんじん ごぼう しめじ | 668 |
| | 白花豆のコロッケ (乳) | | 白花豆コロッケ | 植物油 | | |
| | 生揚げのみそ汁 | | 生揚げ わかめ | | 玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜 長ねぎ | |
| | 小魚小袋 (魚) | | 小魚 | | | |
| | | | | | | 29.4 |
| 16 (火) | 白飯 | | | 精白米 | | 617 |
| | のり佃煮 | | のり佃煮 | | | |
| | サバのみそ煮 (魚) | | サバ | 三温糖 | しょうが | |
| | けんちん汁 | | とうふ | じゃがいも 植物油 こんにゃく | 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ えのきだけ | |
| | 河内晩柑 | | | | 河内晩柑 | 24.2 |
| 17 (水) | フラワーロール | | | フラワーロール | | 616 |
| | 春野菜のクリーム煮 (乳) | | 鶏肉 牛乳 白花豆 チーズ | 小麦粉 バター 植物油 じゃがいも | 玉ねぎ にんじん アスパラガス キャベツ | |
| | ウインナーと野菜のソテー | | ウインナー | 植物油 | にんじん キャベツ 小松菜 コーン | |
| | | | | | | 27.1 |
| 18 (木) | 白飯 | | | 精白米 | | 593 |
| | 肉じゃが (魚) | | 豚肉 さつま揚げ | じゃがいも しらたき 植物油 三温糖 | 玉ねぎ にんじん さやいんげん | |
| | ごま和え (ごま) | | | ごま 三温糖 | 小松菜 キャベツ もやし にんじん | |
| | 清見オレンジ | | | | 清見オレンジ | |
| | | | | | | 21.2 |
| 19 (金) | チキンカレー | | 鶏肉 | じゃがいも 植物油 | にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト (缶) アップルソース | 651 |
| | ターメリックライス | | | 精白米 植物油 | | |
| | 小松菜とわかめのサラダ (ごま) | | わかめ | ごま 三温糖 植物油 | 小松菜 きゅうり コーン | |
| | ヨーグルト (乳) | | ヨーグルト | | | |
| | | | | | | 24.1 |
| 22 (月) | 五目卵とじうどん (卵・魚) | | 鶏卵 豚肉 油揚げ なたと | 三温糖 てん粉 | にんじん ししいだけ 長ねぎ | 602 |
| | 地粉うどん | | | 地粉うどん | | |
| | さつまいもの天ぷら | | | さつまいも 小麦粉 植物油 | | |
| | 香り漬け | | | 三温糖 | キャベツ きゅうり にんじん しょうが | |
| | | | | | | 23.9 |
| 23 (火) | 青菜といかのピラフ (いか) | | いか ベーコン | 精白米 植物油 | 玉ねぎ にんじん 小松菜 | 624 |
| | オムレツ (卵) | | オムレツ | | | |
| | 野菜スープ | | 豚肉 | じゃがいも 植物油 | キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン しめじ ほうれんそう | |
| | チーズ (乳) | | チーズ | | | |
| | | | | | | 28.7 |
| 24 (水) | 春野菜のベベロンチーノ (魚) | | ツナ ベーコン | スパゲッティ 植物油 | にんにく しめじ 玉ねぎ にんじん キャベツ アスパラガス 唐辛子 | 610 |
| | スパイシーポテト&ビーンズ | | ミックスビーンズ ひよこ豆 | じゃがいも 植物油 てん粉 | | |
| | 海藻サラダ (ごま) | | 海藻ミックス | ごま油 ごま 三温糖 | 大根 きゅうり コーン | |
| | | | | | | 23.6 |
| 25 (木) | たけのこご飯 | | 鶏肉 油揚げ | 精白米 三温糖 | たけのこ さやいんげん | 596 |
| | 小いわしの唐揚げ (魚・魚卵) | | 小いわしのから揚げ | 植物油 | | |
| | まゆ玉汁 | | 豚肉 | 白玉団子 じゃがいも | にんじん しめじ 小松菜 | |
| | | | | | | 24.6 |
| 26 (金) | はちみつパン (乳) | | | はちみつパン | | 603 |
| | ポークビーンズ (乳) | | ベーコン 豚肉 大豆 チーズ | じゃがいも 植物油 三温糖 | 玉ねぎ にんじん にんにく | |
| | グリーンサラダ | | | 植物油 三温糖 | きゅうり キャベツ アスパラガス | |
| | | | | | | 26.5 |
| 30 (火) | 馬宮のご飯 | | | 精白米 | | 643 |
| | 小松菜ふりかけ | | かつお節 | ごま油 | 小松菜 | |
| | ホキの新玉ソースかけ (魚) | | ホキ | てん粉 植物油 三温糖 | にんにく 玉ねぎ | |
| | 川島汁 | | 大豆 | 里芋 こんにゃく 植物油 | 小松菜 にんじん 大根 ししいだけ ずいき 長ねぎ | |
| | ヌウのオレンジゼリー | | | オレンジゼリー | | 25.7 |

★ 新年度のスタートです! ★

2年生から6年生の給食は10日(水)から、1年生は17日(水)から始まります。今年度は栄養教諭は岡安 樹、調理は(株)和三盆のスタッフ13名が担当します。宮原小学校の児童にとって心と体を育てる安心・安全でおいしい、そして食について学べる給食となるよう、努力してまいりますので、御理解と御協力をよろしくお願いいたします。
初めまして 4月に宮原小学校に着任しました。栄養教諭の岡安 樹(おかやす いつき)です。学校給食が、宮原小学校の子どもたちにとって、学校に行く楽しみの一つになってもらえたら嬉しいです。1年間どうぞよろしく願いいたします。



- ★ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
- ★ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。