

よていこんだてひょう

れいわ 5ねん 1がつ

群馬県立渡良瀬特別支援学校 実施回数 16 回
献立は都合により変更になることがあります。

にち よう				こんだてめい				おもなでいりょうとかからだのなかのはたらき												えいようか							
								あかのなかま				きいろのなかま				みどりのなかま				エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		しんじつ(g)		えんぶん(g)	
								からだをつくる				エネルギーになる				からだのちようしをとる				うえした		しょうかくぶちゅうかくぶ		しょうかくぶこうとうぶ			
10	火	ごはん ＜新年の料理＞	ぎゅう牛乳	さわらの西京焼 いりどり 七草風汁/みかんゼリー	どうふ ぎゅうにゅう	さわりさいきょうみそとり	こめ さとう	さといも あぶら	こんにゃくゼリー	せり だいこん れんこん	にんじん かぶ たけのこ	いんげん はくさい しいたけ ごぼう	672 853	28.8 36.6	17.6 22.4	2.4 3.0											
11	水	キャロットパン	ぎゅう牛乳	ハンバーグ ソーセージと豆のスープ 野菜サラダ/バナナ	はんばーぐ ぎゅうにゅう	ういんなーぎゅう いんげんまめ	だいず	ばん	じゃがいも	あぶら	にんじん きゅうり	きゃべつ とうもろこし	たまねぎ ぼなな	660 838	27.3 34.7	23.6 30.0	2.4 3.0										
12	木	中華風混ぜごはん	ぎゅう牛乳	棒ギョーザ わかめスープ ほうれん草の中華和え	ぎょーざ わかめ	たまご	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ	さとう	にんじん しいたけ	ほうれんそう ねぎ えだまめ	たけのこ しょうが もやし	587 745	21.1 26.8	18.7 23.7	1.9 2.4										
13	金	ココア揚げパン	ぎゅう牛乳	ポトフ ブロッコリーのチーズサラダ いもけんぴフィッシュ	ういんなー ちーず	ぶたにく いわし	ぎゅうにゅう	ばん	じゃがいも	あぶら	にんじん きゃべつ	たまねぎ ぶろっこりー	かぶ	653 829	27.4 34.8	24.9 31.6	2.4 3.0										
16	月	ごはん ふりかけ(やさしい)	ぎゅう牛乳	豚肉と生揚げのうま煮 厚焼き玉子 ごぼうきんぴら	ぶたにく さつまあげ	なまあげ ぎゅうにゅう	たまごやき	こめ	じゃがいも	さとう	にんじん ごぼう	たまねぎ ふりかけ やさしい	ねぎ	682 866	28.3 35.9	19.6 24.9	2.6 3.3										
17	火	背割りコッパパン (ミニ)	ぎゅう牛乳	塩焼きそば シューマイ みかん	ぶたにく しゅーまい	ぎゅうにゅう	ばん	めん	あぶら	びーまん きゃべつ	にんじん たまねぎ	もやし みかん	569 723	24.5 31.1	17.6 22.4	2.4 3.0											
18	水	ごはん こんぶつくだに ＜北海道の料理＞	ぎゅう牛乳	ジンギスカン風炒め 三平汁 チーズ	あじつき ちーず	さけ こんぶつくだに	ぎゅうにゅう	こめ	さとう	じゃがいも	びーまん もやし しょうが	にんじん たまねぎ りんご	きゃべつ にんにく だいこん ねぎ	682 866	28.3 35.9	19.6 24.9	2.6 3.3										
19	木	チキンライス	ぎゅう牛乳	オムレツ コンソメスープ りんごゼリー和え	とりにく おむれつ	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ	じゃがいも	あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり	びーまん にんにく みんちゅ みかんかん	ばせり まっしゅ みかんかん	652 828	23.1 29.3	13.6 17.3	2.9 3.7										
20	金	黒パン	ぎゅう牛乳 ミルメーク	和風スパゲティ じゃこサラダ かみかみこんぶ	あさり ぎゅうにゅう	ベーこん かみかみこんぶ	じゃこ	ばん	めん	さとう	あぶら	ごま	みるめーく	641 814	24.1 30.6	19.7 25.0	2.6 3.3										
23	月	麦ごはん	ぎゅう牛乳	チキンカレー アーモンドサラダ レモンゼリー	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ	じゃがいも	あぶら	にんじん にんにく	ぶろっこりー きゃべつ	たまねぎ	654 831	21.8 27.7	17.2 21.8	2.6 3.3										
24	火	こめこパン りんごジャム	ぎゅう牛乳	チキンピカタ(卵入り) ミネストローネ ほうれん草のサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	だいず わかめ	ちきん びかた	ばん	じゃがいも	まかろに	あぶら	にんじん ほうれんそう にんにく	とまと たまねぎ きゃべつ とうもろこし	678 861	30.9 39.2	22.4 28.4	2.4 3.0										
25	水	焼きおにぎり ＜ぐんまの白上位メニュー＞	ぎゅう牛乳	お切込み(2位) 野菜のかき揚げ ほうれん草ののり和え	あぶら のり	とりにく ぎゅうにゅう	やきおにぎり	めん	あぶら	にんじん はくさい い やさしい きゃべつ きあげ	ほうれんそう ねぎ だいこん	しいたけ	591 751	21.7 27.6	22.7 28.8	3.5 4.4											
26	木	ごはん ＜ぐんまの白上位メニュー＞	ぎゅう牛乳	納豆(3位) すきやき(4位) わかめのボン酢和え/りんごゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう	どうふ わかめ	なつどう	こめ	しらたき	さとう	にんじん ねぎ きゃべつ	しゅんぎく しいたけ きゅうり	はくさい きゅうり	654 831	26.7 33.9	19.3 24.5	1.8 2.3										
27	金	ロールパン はちみつ	牛乳	ホキのマスタード焼き イタリアンスープ 野菜サラダ	ほき ぎゅうにゅう	たまご ちーず	ベーこん	ばん	こむぎ	ばんこ	あぶら	はちみつ	ばせり たまねぎ きゅうり	にんじん とうもろこし ぶろっこりー	703 893	30.2 38.4	30.8 39.1	2.8 3.6									
30	月	ごはん あじのり ＜ぐんまの白上位メニュー＞	ぎゅう牛乳	ぐんまのねぎごんコロツケ(1位) キャベツの塩もみ すいとん(5位)/梅ゼリー(1位)	ぶたにく あじのり	ぎゅうにゅう	ころつけ	こめ	さといも	あぶら	にんじん だいこん	きゃべつ はくさい ねぎ	しいたけ	699 888	21.1 26.8	18.8 23.9	2.2 2.8										
31	火	食パン あんこマーガリン	ぎゅう牛乳	クラムチャウダー ソーセージと野菜のソテー ぼんかん	あさり ぎゅうにゅう	ベーこん くりーむ	ういんなー	ばん	じゃがいも	あぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし	ばせり まっしゅ きゅうり	こまつな	636 808	21.9 27.8	24.9 31.6	2.9 3.7										
＜こんげつのもくひょう＞ かんしゃの きもちで いただきます														平均	651 827	25.5 32.3	20.7 26.3	2.5 3.2									
														基準	630 800	26.0 33.0	17.5 22.3	2.0未満 2.5未満									
※ぐんまのひのメニューでこんだてせんきよをじっししました。そのなかでとくににんきのあっためにゅー(1～5い)をていきょうします。																											