よていこんだてひょう

れいわ　8ねん　2がつ

群馬県立渡良瀬特別支援学校　実施回数　18　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			おもなざいりょうとからだのなかのはたらき あかのなかま からだをつくる	きいろのなかま エネルギーになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	えいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	えんぶん(g)
2	月	【リ】きなこ揚げパン	アップル&キャロットジュース	トマトビーンズ 【リ】チーズサラダ 青のり小魚	きなこ　だいず　ぶたにく いんげんまめ　ひよこまめ　ちーず あおのりこざかな	ぱん　あぶら　さとう じゃがいも	たまねぎ　にんじん　にんにく まっしゅるーむ　とまと　きゃべつ ぶろっこりー　とうもろこし	591 758	25.1 32.1	21.6 27.8	2.3 2.7
3	火	【リ】ごはん <節分メニュー>	牛乳	いわしの土佐煮 けんちん汁 小松菜のおかか和え / 福豆	ぎゅうにゅう　いわしとさに　とうふ かつおぶし　だいず	こめ　さといも　こんにゃく あぶら	だいこん　にんじん　ねぎ ごぼう　きゃべつ　こまつな	594 701	26.6 30.0	17.9 19.2	1.6 2.0
4	水	【リ】ごはん	牛乳	【リ】ぶた肉のみそ焼き 【リ】切干　大根の煮つけ 【リ】かぶと小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう　ぶたにく　みそ あぶらあげ　さつまあげ　とうふ こんぶ	こめ　さとう　あぶら じゃがいも	だいこん　にんじん　かぶ ねぎ　こまつな	640 748	30.7 33.8	19.9 20.9	2.6 3.1
5	木	ぐんまの混ぜごはん <群馬県の料理>	牛乳	【リ】厚焼き玉子 【リ】なめこ汁 みそこんにゃく	ぎゅうにゅう　たまごやき　とうふ みそ　あぶらあげ　とりにく	こめ　さといも　こんにゃく さとう	なめこ　ねぎ　はくさい だいこん　ごぼう　にんじん しいたけ	612 723	25.0 28.6	19.7 21.5	3.1 3.8
6	金	【リ】パーカーハウス	牛乳	【リ】ハンバーグきのこソース 【リ】ABCスープ 彩り野菜添え/【リ】清見オレンジ	ぎゅうにゅう　はんばーぐ　べーこん	ぱん　さとう　あぶら まかろに　じゃがいも	しめじ　えりんぎ　たまねぎ とまと　ぱせり　きゃべつ にんじん　きょみおれんじ　かりふらわー　ぶろっこりー	594 717	24.7 28.7	22.6 25.4	2.6 3.2
9	月	えびピラフ	牛乳	【リ】チキンナゲット ミネストローネ フルーツゼリー和え	えび　ぎゅうにゅう　ちきんなげっと べーこん	こめ　あぶら　じゃがいも ぜりー	たまねぎ　にんじん　ぐりーんぴーす きゃべつ　せろり　えりんぎ とまと　ぱいんかん　ももかん　みかんかん	605 709	20.9 23.6	14.6 15.5	2.1 2.4
10	火	【リ】横切り丸パン	ジョア(ブルーベリー)	【リ】ホキ磯辺フライ チキンマスタードサラダ 【リ】コーンスープ	じょあ　ほきふらい　さらだちきん とりにく　ぎゅうにゅう　くりーむ	ぱん　あぶら　さとう るー	きゃべつ　みずな　とうもろこし にんじん　まっしゅるーむ　ぱせり たまねぎ	583 724	26.6 31.7	17.2 21.9	3.1 3.8
12	木	【リ】ごはん ふりかけ	牛乳	【リ】豚キムチ炒め いかボールスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく	こめ　ごま　あぶら さとう　じゃがいも　はるさめ	もやし　にんにく　しょうが ねぎ　にら　にんじん しいたけふりかけ　はくさいきむち　きゃべつたまねぎ	582 703	27.3 32.5	13.8 15.7	1.9 2.4
13	金	【リ】ゆめロールパン(ミニ)	牛乳	【リ】ベーコンとあさりのトマトクリームスパゲティ 海藻サラダ 【リ】いちごクレープ	ぎゅうにゅう　べーこん　あさり くりーむ　かいそうみっくす	ぱん　めん　あぶら るー　くれーぷ	にんじん　たまねぎ　まっしゅるーむ ぱせり　にんにく　とまと とうもろこし　きゃべつ	700 840	23.6 28.1	28.6 33.4	1.7 2.3
16	月	【リ】ごはん	牛乳	【リ】カレイのみそ粕漬け焼き ほうれん草のアーモンド和え 【リ】とん汁	ぎゅうにゅう　かれいみそかすづけ　ぶたにく とうふ　みそ	こめ　あーもんど　さとう じゃがいも　こんにゃく　あぶら	ほうれんそう　きゃべつ　ごぼう だいこん　にんじん　ねぎ	588 703	28.5 33.2	19.4 21.7	1.4 1.7
17	火	【リ】メロンパン(ミニ)	牛乳	【リ】ソース焼きそば バンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　さらだちきん	ぱん　めん　あぶら	ぴーまん　もやし　きゃべつ たまねぎ　にんじん　きゅうり	612 758	28.6 34.7	21.0 25.2	2.1 2.5
18	水	【リ】ラーメン(袋)	牛乳	塩ラーメンスープ ポークシューマイ えのきの中華和え	ぎゅうにゅう　なると　ぶたにく しゅーまい	めん　あぶら　さとう	にんじん　ちんげんさい　きゃべつ ねぎ　えのき	581 700	26.3 31.4	18.4 21.6	3.0 3.8
19	木	【リ】ごはん <秋田県の料理>	牛乳	さばのみそ煮 小松菜のごま和え きりたんぽ汁	ぎゅうにゅう　さばのみそに　とりにく	こめ　ごま　さとう きりたんぽ　こんにゃく	こまつな　きゃべつ　ごぼう まいたけ　ねぎ　せり	666 743	28.8 31.4	18.8 18.8	1.7 2.0
20	金	【リ】コッペパン りんごジャム	牛乳	【リ】とり肉のハニーマスタード焼き 大根のツナマヨ和え **【リ】ねこのめいんげん**のスープ	ぎゅうにゅう　とりにく　つな **いんげんまめ**　べーこん	ぱん　じゃむ　はちみつ まよねーず　まかろに　あぶら	にんにく　かりふらわー　ぶろっこりー だいこん　きゃべつ　にんじん たまねぎ	598 719	30.6 26.2	22.8 31.7	2.5 2.9
24	火	【リ】背割りコッペパン	牛乳	【リ】ウインナー 【リ】フライドポテト 【リ】もやしのスープ	ういんなー　ぎゅうにゅう　ぶたにく	ぱん　じゃがいも　あぶら	もやし　きゃべつ　にんじん こまつな	600 729	22.3 26.2	27.7 31.7	2.4 2.9
25	水	わかめごはん	牛乳	**【リ】とりのから揚げ** 【リ】いなか汁 キャベツのたくあん和え	わかめごはんのもと　ぎゅうにゅう　とりからあげ こやどうふ　みそ	こめ　むぎ　さといも こんにゃく　あぶら	ごぼう　だいこん　にんじん ねぎ　きゃべつ　たくあん	583 738	19.4 24.1	17.9 22.7	2.7 3.4
26	木	麦ごはん	牛乳	【リ】キーマカレー コールスローサラダ ジューシーフルーツ	ぶたにく　ひよこまめ　ぎゅうにゅう	じゃがいも　あぶら　るー こめ　むぎ　さとう	にんにく　せろり　たまねぎ にんじん　きゃべつ　きゅうり とうもろこし　じゅーしーふ	661 800	23.1 27.5	22.1 26.2	2.1 2.8
27	金	赤飯 ごま塩 <高3生お祝いメニュー>	牛乳	ぶりの照り焼き すまし汁 大根の塩昆布和え/お祝いデザート	ぎゅうにゅう　ぶり　とうふ しおこんぶ	こめ　あずき　ごま ふ　でざーと	しいたけ　なばな　たけのこ にんじん　だいこん　はくさい	686 784	28.6 30.9	19.8 20.0	1.8 2.1
								平均 615 739	25.9 29.7	20.2 23.4	2.3 2.8
								基準 630 800	26.0 33.0	17.5 22.3	2.0未満 2.5未満

きりゅう・みどり　ちいき　でんとう　やさい　です

せんきょ　とうせん　メニューです

※　【リ】は、しょうがくぶの　リクエストメニューです。

<こんげつのもくひょう>
ただしいマナーで　たべましょう