

					1		\sim	エネルキ	٤_
300	日にち	主食	今日のごはん	赤の食材 (血や肉になる)	黄の食材 (熱や力になる)	緑の食材 (体の調子を整える)) A to \$	たんぱく 脂質	
1首おくれの「こどもの肖」 スペシャルメニュー』	6(木)	チャーハン	エビフライ のりしおポテト コンソメスープ しゅわしゅわゼリー	ブラックタイガー,あおさ,豚ひ き肉,さくらえび,イナア ガー,★牛乳	★薄力粉,★バン粉,なたね油, じゃが芋、水稲穀粒(七分つき 米),サラダ油,ごま油,ごま,上白 糖	スイートコーン(缶詰),にんじん,玉ねぎ,にら,こまつな,にんじん	8 9 6 8	605 19.5 17.7 2	kcal g g g
「キムチ」は	7(金)	もちきびまぜごはん	豚の梅はちみつしょうが焼き 蒸しキャベツ 小松菜の煮びたし 味噌汁	豚肉,油揚げ,生揚げ,米み そ,★牛乳	片栗粉,米ぬか油,はちみつ,水 稲穀粒(七分つき米),もちきび	玉ねぎ,しめじ,えのき,もやし,梅 びしお,キャペツ,こまつな,にん じん,チンゲンサイ	S 9 40 V	580 25 19.7 2	kcal g g g
韓国の漢物!	10(月)	7ぶづき	豚キムチ 小松菜のナムル 春雨の中華スープ	豚肉,焼きのり,ちくわ,★ 牛乳	ごま油,ごま,水稲穀粒(七分つき米),普通はるさめ	玉ねぎ,にんじん,しめじ,にら,は くさいキムチ(加工品),こまつ な,白菜,もやし	< 12 14 3	604 29.4 22.9 2.7	kcal g g g
「カレー」は インド発祥だよ	11(火)	カレー (むぎごはん)	ごろごろ豆カレー ブロッコリーのピーナッツ和え きのこのスープ		じゃが芋,サラダ油,水稲穀粒 (七分つき米),バターピーナッ ツ,上白糖	玉ねぎ,セロリ,トマト缶,ブロッコリー,にんじん,えのき,こまつな,乾しいたけ	8 9 40 V	643 26.7 19.4 1.9	kcal g g g
	12(水)	コッペパン	鶏肉と野菜のトマト煮 ツナサラダ コンソメスープ	鶏もも肉,マグロ(缶詰・油 漬・フレーク),★鶏卵,★牛乳	じゃが芋,オリーブ油,てんさい 糖,★マヨネーズ,★コッペパン	玉ねぎ,にんじん,まいたけ,トマ ト缶,キャベツ,きゅうり,ほうれ ん草	8 9 4	588 24.1 28.2 3.1	kcal g g
	13(木)	5ぶづき	さわらの竜田揚げ キャベツの塩昆布和え えのきの納豆和え 味噌汁	さわら,塩昆布,挽きわり 納豆,木綿豆腐,カットわ かめ,米みそ,★牛乳	片栗粉,なたね油,ごま油,ごま, 水稲穀粒(七分つき米)	キャベツ,にんじん,えのき,葉ねぎ,玉ねぎ	0990	667 31.6 25.7 2.6	kcal g g g
	14(金)	7ぶづき	白身魚のチーズ焼き ブロッコリーの胡麻和え 甘シャキえのきのもずく和え 味噌汁	メルルーサ,★チチュラルチーズ,かに かま,もずく,かつお節,生揚げ, 米みそ,★牛乳	ごま,上白糖,水稲穀粒(七分つき米)	ブロッコリー,にんじん,えのき, キャベツ	(DA VB (3	581 38.4 17.5 2.6	kcal g g g
	17(月)	7ぶづき	レバーのケチャップ和え ふかしいも 鶏ささみのさっぱりサラダ 味噌汁	豚肝臓,★牛乳,鶏ささみ, しらす干し,油揚げ,米み そ,★牛乳	片栗粉,大豆油,上白糖,ごま, じゃが芋,ごま油,水稲穀粒(七 分つき米)	にんじん,こまつな,キャベツ,玉 ねぎ,乾しいたけ	8 9 90 V	591 26.7 16.4 2.1	kcal g g g
「マーボー豆腐」や「酢豚」は 中華料理(や質のごはん)だね	18(火)	マーポーどん (5.3づき)	和風マーボー豆腐丼 桜エビときゅうりの春雨サラダ かきたま汁	木綿豆腐,豚ひき肉,米み そ,さくらえび,★鶏卵,★ 牛乳	ごま油,上白糖,片栗粉,水稲穀 粒(半つき米),はるさめ,ごま	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,きゅうり,レモン(果汁),にら	8 9 40 V	634 27.4 22.6 2.9	kcal g g g
THE CHEST IN THE	19(水)	7ぶづき	赤魚の煮付け チンゲンサイの和え物 厚揚げと小松菜の塩にんにく炒め 味噌汁	赤魚,かつお節,生揚げ,米 みそ,★牛乳	片栗粉,水稲穀粒(七分つき米), こんにゃく,じゃが芋	しょうが,チンゲンサイ,にんじ ん,こまつな,にんにく,にんじん	8 A 40 V	544 26.8 13.5 4	kcal g g g
	20(木)	5ぶづき	アジフライ 蒸しキャベツ・にんじん ひじきの煮物 味噌汁	あじ,干ひじき,大豆(乾), 豚肉,油揚げ,木綿豆腐, カットわかめ,米みそ,★ 牛乳	★薄力粉,★バン粉,大豆油,上 白糖,水稲穀粒(半つき米)	キャベツ,にんじん,さやいんげ ん,なめこ	0 A 43	619 27.5 20.7 2.4	kcal g g g
「ガパオライス」はタイ料理	21(金)	ガバオライス (7ぶづき)	ガパオライス 春キャベツのスープ びっくり目玉焼きプリン	鶏ひき肉,イナアガー,★ 牛乳,★生クリーム,★牛 乳	サラダ油,上白糖,水稲穀粒(七 分つき米)	赤ピーマン,ピーマン,玉ねぎ,エ リンギ,白ねぎ,キャベツ,モモ(缶 詰、黄肉種)	8 A 43	644 23 21.1 2.4	kcal g g g
	24(月)	7ぶづき	酢豚 もやしの中華和え 中華スープ	豚肉,スルメイカ,木綿豆腐,カットわかめ,★牛乳	片栗粉,なたね油,上白糖,ごま油,ごま,水稲穀粒(七分つき米)	にんじん,玉ねぎ,たけのこ(ゆで),ピーマン,黄ピーマン,もやし,きゅうり,チンゲンサイ	8 A 40 \$	602 22.8 21.7 2.4	kcal g g
	25(火)	7ぶづき	鶏のカレー焼き ブロッコリーの胡麻和え 卯の花の炒り煮 味噌汁	鶏もも肉,おから,油揚げ, 米みそ,★牛乳	ごま,上白糖,こんにゃく,てんさい糖,米ぬか油,水稲穀粒(七分つき米)	ブロッコリー,にんじん,乾しい たけ,にんじん,葉ねぎ,まいたけ, 玉ねぎ,もやし	0 A 40	604 27 20.6 2.4	kcal g g
「チリコンカン」は メキシコ料理	26(水)	ぜんりゅうこ	チリコンカン ポテトサラダ コンソメスープ	牛ひき肉,豚ひき肉,大豆 (乾),魚肉ハム,★牛乳	じゃが芋,上白糖,オリーブ油, ★マヨネーズ,★全粒粉パン	玉ねぎ,にんじん,セロリ,トマト 缶,きゅうり,キャベツ,カリフラ ワー,にんじん	898	589 26.6 26.6 2.9	kcal g g g
	27(木)	5ぶづき	カジキの照り焼き のりしおポテト 切干し大根煮 味噌汁	めかじき,あおさ,油揚げ, 生揚げ,米みそ, ★ 牛乳	じゃが芋,水稲穀粒(半つき米)	しょうが,切干しだいこん,にん じん,乾しいたけ,えのき,玉ねぎ	8 9 8 8	574 27.5 16.2 2.2	kcal g g g
State arrest top of	28(金)	7.3:づき	じゃが芋とたけのこのそぼろ煮 ブロッコリーのおかか胡麻和え 味噌汁	豚ひき肉,かつお節,カッ トわかめ,米みそ,★牛乳	じゃが芋,大豆油,てんさい糖,なたね油,片栗粉,ごま,上白糖,水稲穀粒(七分つき米)	たけのこ(ゆで),葉ねぎ,ブロッ コリー,にんじん,こまつな,しい たけ	8 A 48	650 24.7 21.8 2.2	kcal g g g
1学期は毎日	5	消は、佐久	しうちゃま 、市内山の【わっか農園】さんと、		= エネルギ	- 🗐 =たんぱく質 🥳 = #	旨質	ا = ک	塩分

1学期は毎日 有機米です! 5月は、佐久市内山の【わっか農園】さんと、 佐久市望月の【Brewing Farmers & 2007年 | 谷同会社】 (けんの農(醸) さんのお米を使います⊖





※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。 ※食材料に、調味料やだしを取る食材は含まれていません。