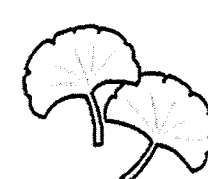


平成28年11月分

中学校給食献立予定表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月		火		水		木		金																																
11月23日はきんまつ かんしゃの日です しっかり 食べてますか		1 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>790 kcal</td><td>27.2 g</td><td>29.3 g</td></tr></table> コッペパン 牛乳 カリフラワーのシチュー もやしサラダ 豆乳デザート	エネルギー	たんぱく質	脂質	790 kcal	27.2 g	29.3 g	2 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>857 kcal</td><td>28.1 g</td><td>24.6 g</td></tr></table> ごはん 牛乳 春巻き チンゲンサイのツナあんかけ とうもろこしと卵のスープ	エネルギー	たんぱく質	脂質	857 kcal	28.1 g	24.6 g	3 文化の日	4 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>910 kcal</td><td>36.5 g</td><td>37.9 g</td></tr></table> オリーブパン 牛乳 チリコンカン ブロッコリーとハムのサラダ りんご ヨーグルト	エネルギー	たんぱく質	脂質	910 kcal	36.5 g	37.9 g																	
エネルギー	たんぱく質	脂質																																						
790 kcal	27.2 g	29.3 g																																						
エネルギー	たんぱく質	脂質																																						
857 kcal	28.1 g	24.6 g																																						
エネルギー	たんぱく質	脂質																																						
910 kcal	36.5 g	37.9 g																																						
7 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>831 kcal</td><td>40.0 g</td><td>23.1 g</td></tr></table> ごはん 牛乳 ひじき入りハンバーグ うの花 白菜のみそ汁 とっとチーズ	エネルギー	たんぱく質	脂質	831 kcal	40.0 g	23.1 g	8 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>837 kcal</td><td>35.7 g</td><td>20.2 g</td></tr></table> コッペパン はっ酵乳 フィッシュボール キャベツとコーンのソテー にんじんポタージュ	エネルギー	たんぱく質	脂質	837 kcal	35.7 g	20.2 g	9 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>732 kcal</td><td>27.7 g</td><td>15.8 g</td></tr></table> 卵とじうどん おにぎり めざし ほうれん草の大豆粉和え 牛乳	エネルギー	たんぱく質	脂質	732 kcal	27.7 g	15.8 g	10 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>834 kcal</td><td>33.1 g</td><td>21.7 g</td></tr></table> 鶏そぼろごはん 牛乳 かばちの天ぷら ゆかり漬け みかん 小松菜のみそ汁	エネルギー	たんぱく質	脂質	834 kcal	33.1 g	21.7 g	11 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>776 kcal</td><td>29.5 g</td><td>21.5 g</td></tr></table> コッペパン 牛乳 キスのパセリフライ はちみつ キャベツとエリンギのカレーソー さつまいもポタージュ	エネルギー	たんぱく質	脂質	776 kcal	29.5 g	21.5 g						
エネルギー	たんぱく質	脂質																																						
831 kcal	40.0 g	23.1 g																																						
エネルギー	たんぱく質	脂質																																						
837 kcal	35.7 g	20.2 g																																						
エネルギー	たんぱく質	脂質																																						
732 kcal	27.7 g	15.8 g																																						
エネルギー	たんぱく質	脂質																																						
834 kcal	33.1 g	21.7 g																																						
エネルギー	たんぱく質	脂質																																						
776 kcal	29.5 g	21.5 g																																						
14 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>770 kcal</td><td>31.3 g</td><td>21.5 g</td></tr></table> ごはん 牛乳 マーボーきのこ じゃこビーマン りんご	エネルギー	たんぱく質	脂質	770 kcal	31.3 g	21.5 g	15 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>775 kcal</td><td>33.6 g</td><td>25.9 g</td></tr></table> 黒糖パン ジョアブルーベリー ポテトミートグラタン 小松菜としめじのソテー ジュリエヌスープ 牛乳	エネルギー	たんぱく質	脂質	775 kcal	33.6 g	25.9 g	16 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>752 kcal</td><td>40.5 g</td><td>25.7 g</td></tr></table> 白菜ラーメン 肉団子の餅米蒸し ピリカラきゅうり 牛乳	エネルギー	たんぱく質	脂質	752 kcal	40.5 g	25.7 g	17 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>935 kcal</td><td>28.9 g</td><td>27.2 g</td></tr></table> カレーライス ほうれん草とくるみのサラダ オレンジゼリー 牛乳 スティックチーズ	エネルギー	たんぱく質	脂質	935 kcal	28.9 g	27.2 g	18 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>782 kcal</td><td>32.4 g</td><td>20.8 g</td></tr></table> わかめごはん 牛乳 じゃこ入り卵焼き 里芋のごまあえ すまし汁 干しいも	エネルギー	たんぱく質	脂質	782 kcal	32.4 g	20.8 g						
エネルギー	たんぱく質	脂質																																						
770 kcal	31.3 g	21.5 g																																						
エネルギー	たんぱく質	脂質																																						
775 kcal	33.6 g	25.9 g																																						
エネルギー	たんぱく質	脂質																																						
752 kcal	40.5 g	25.7 g																																						
エネルギー	たんぱく質	脂質																																						
935 kcal	28.9 g	27.2 g																																						
エネルギー	たんぱく質	脂質																																						
782 kcal	32.4 g	20.8 g																																						
21 土曜参観代休日	22 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>828 kcal</td><td>37.0 g</td><td>29.8 g</td></tr></table> コッペパン 牛乳 鶏のレモン揚げ ゆでブロッコリー クラムチャウダー りんごジャム	エネルギー	たんぱく質	脂質	828 kcal	37.0 g	29.8 g	23 勤労感謝の日 感謝の意をこめて 国産品をいただきます 生きた野菜を 生産者の思いを 感じながら食べたい と、	24 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>831 kcal</td><td>31.0 g</td><td>25.0 g</td></tr></table> 栗ご飯 牛乳 焼さんまのおろししょうゆ キャベツの即席漬け 豚汁 柿	エネルギー	たんぱく質	脂質	831 kcal	31.0 g	25.0 g	25 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>797 kcal</td><td>33.1 g</td><td>38.0 g</td></tr></table> クロワッサン 牛乳 ボークビカタ ブロッコリーのソテー ミネストラスープ ココア牛乳の素 ヨーグルト	エネルギー	たんぱく質	脂質	797 kcal	33.1 g	38.0 g																		
エネルギー	たんぱく質	脂質																																						
828 kcal	37.0 g	29.8 g																																						
エネルギー	たんぱく質	脂質																																						
831 kcal	31.0 g	25.0 g																																						
エネルギー	たんぱく質	脂質																																						
797 kcal	33.1 g	38.0 g																																						
28 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>872 kcal</td><td>25.3 g</td><td>30.1 g</td></tr></table> ハヤシライス 豆とひじきのごまマヨあえ みかん 牛乳	エネルギー	たんぱく質	脂質	872 kcal	25.3 g	30.1 g	29 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>807 kcal</td><td>25.6 g</td><td>25.5 g</td></tr></table> ケチャップライス ポトフ フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー	たんぱく質	脂質	807 kcal	25.6 g	25.5 g	30 期 末 テ ス ト	食料品価格が高騰しています。 食べものをむだにせず、大切に食べましょう！ 給食センターにおける野菜の購入価格 (10月、1kg当たり、円) <table><tr><td></td><td>H28</td><td>H27</td><td>前年比</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>259</td><td>194</td><td>134%</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>302</td><td>216</td><td>140%</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>583</td><td>324</td><td>180%</td></tr><tr><td>きゅうり</td><td>702</td><td>450</td><td>156%</td></tr><tr><td>青ねぎ</td><td>1944</td><td>1404</td><td>138%</td></tr></table>			H28	H27	前年比	たまねぎ	259	194	134%	じゃがいも	302	216	140%	にんじん	583	324	180%	きゅうり	702	450	156%	青ねぎ	1944	1404	138%
エネルギー	たんぱく質	脂質																																						
872 kcal	25.3 g	30.1 g																																						
エネルギー	たんぱく質	脂質																																						
807 kcal	25.6 g	25.5 g																																						
	H28	H27	前年比																																					
たまねぎ	259	194	134%																																					
じゃがいも	302	216	140%																																					
にんじん	583	324	180%																																					
きゅうり	702	450	156%																																					
青ねぎ	1944	1404	138%																																					

月	火	水	木	金
平成25年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録された。それを受けて、和食文化国民会議が制定した、和食の大切さを伝える記念日です。 いい日本食 11月24日は 「和食」の日	1 コッペパン 牛乳 カリフラワーのシチュー 32.5 緑 キャベツ 13.0 緑 玉葱 52.0 緑 じゃがいも 45.5 黄 ポテトウィンナー 26.0 赤 にんじん 13.0 緑 冷凍グリーンピース 6.5 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.7 緑 牛乳 39.0 赤 ポタージュの素 6.5 黄 バター 2.6 黄 自然塩 1.0 こしょう 0.1 とんこつ 13.0 もやしサラダ 39.0 緑 さつまいも 26.0 緑 にんじん 6.5 緑 玉葱 13.0 緑 淡口しょうゆ 5.2 緑 レモン果汁 2.6 黄 砂糖 2.6 黄 菜種サラダ油 2.6 黄 カレー粉 0.3 豆乳デザート 1個 赤	2 ごはん(S) 牛乳 赤きき 20.0 赤 豚ひき肉 30.0 赤 大豆もやし 5.0 緑 たけのこ水煮 10.0 緑 にんにく 10.0 緑 にら 12.0 黄 緑豆春雨 2.0 緑 干しいたけ 1.0 緑 しょうが 6.0 淡口しょうゆ 2.0 みりん 4.0 でんぶ 20.0 春巻きの皮 1.0 小麦粉 8.0 米白油 1.0 ごま油 1.0 チンゲンサイの汁あんかけ 26.0 緑 白菜 26.0 緑 ツナフレーク 13.0 赤 みりん 2.6 淡口しょうゆ 2.0 しょうが 0.7 でんぶ 0.4 とろろごちやのスープ 52.0 緑 クリームコーン 19.5 赤 鶏卵 32.5 緑 玉葱 1.3 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 1.3 自然塩 1.0 こしょう 0.1 でんぶ 2.0 黄 ごま油 0.7 黄	3 文化の日 	4 オリーブパン 牛乳 チリコンカン 75.0 赤 豚ひき肉 26.0 赤 カットトマト 52.0 緑 玉葱 39.0 緑 にんにく 26.0 緑 パセリ 0.9 緑 にんにく 0.4 緑 赤ワイン 6.5 黄 バター 1.3 黄 しょうが 2.0 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 自然塩 0.4 チリパウダー 0.3 ナツメグ 0.1 緑 パプリカ 0.1 緑 こしょう 5.2 黄 コーンステーキ 13.0 とんこつ 1.0 ブロッコリーと玉ねぎのサラダ 45.5 緑 キャベツ 19.5 緑 ボンレスハム 13.0 赤 玉葱 13.0 緑 レモン果汁 1.3 黄 砂糖 1.3 黄 菜種サラダ油 1.3 黄 白ワイン 1.0 自然塩 0.1 洋からし 0.1 マヨネーズ 10.4 黄 りんご 1/4個 緑 ヨーグルト 1個 赤
7 ごはん(S) 牛乳 ひき入りハンバーグ 70.0 赤 鶏ひき肉 1.2 緑 玉葱 40.0 緑 にんにく 12.0 赤 しょうが 1.8 赤 鶏卵 12.0 赤 パン粉 3.5 黄 だし昆布 0.7 緑 酒 3.5 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 砂糖 0.4 黄 自然塩 1.2 黄 でんぶ 1.2 黄 米白油 0.6 黄 白菜のみそ汁 39.0 緑 薄揚げ 13.0 赤 にんじん 6.5 緑 白みそ 10.4 赤 赤みそ 7.8 赤 けずり粉 3.9 だし昆布 0.7 緑 うの花 2.6 緑 乾わかめ 19.5 緑 にんじん 13.0 緑 青ねぎ 6.5 緑 淡口しょうゆ 3.9 酒 1.3 みりん 1.3 砂糖 1.3 黄 ごま油 1.3 黄 米白油 0.7 黄 とっとチーズ 1個 赤	8 コッペパン はっ酵乳 フィッシュボール 60.0 赤 ツナフレーク 75.0 黄 鶏卵 15.0 赤 バター 3.0 黄 自然塩 0.5 しょうが 0.2 でんぶ 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 米白油 6.0 黄 にんじんポタージュ 52.0 緑 じゃがいも 39.0 緑 さつまいも 26.0 緑 セロリ 6.5 緑 牛乳 39.0 赤 ポタージュの素 6.5 黄 オリーブ油 0.7 黄 自然塩 0.8 こしょう 0.1 キャベツとコーンのソテー 45.5 緑 キャベツ 13.0 赤 ホールコーン 13.0 緑 パセリ 0.7 緑 バター 1.3 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1	9 おにぎり 牛乳 卵とじうどん 11.0 黄 鶏卵 20.0 赤 薄揚げ 15.0 赤 にんじん 10.0 緑 白ねぎ 8.0 緑 白りし 1.0 緑 だし昆布 6.0 淡口しょうゆ 4.0 自然塩 0.5 でんぶ 2.0 めざし 20.0 赤 ほうれん草の大豆和え 39.0 緑 ほうれん草 13.0 緑 白菜 6.5 緑 にんにく 2.6 淡口しょうゆ 2.6 みりん 0.1 赤 大豆 5.2 赤 おにぎり用り 2/2枚 緑	10 ごはん(S) 牛乳 鶏をぼろ 46.8 赤 鶏ひき肉 23.4 緑 冷凍グリーンピース 5.9 緑 しょうが 0.8 緑 みりん 2.3 黄 さつまいも 2.3 黄 菜種サラダ油 0.7 黄 煮干し 0.1 黄 米白油 1.2 黄 ゆかり漬け 52.0 緑 キャベツ 13.0 赤 さつまいも 0.4 緑 白ごま 0.4 緑 淡口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 菜種サラダ油 0.7 黄 煮干し 0.1 黄 小松菜のみそ汁 26.0 緑 白菜 13.0 赤 薄揚げ 13.0 赤 にんじん 6.5 緑 白みそ 10.4 赤 赤みそ 7.8 赤 けずり粉 3.9 だし昆布 0.7 緑 みかん 1個 緑	11 コッペパン 牛乳 キスのバセリフライ 40.0 赤 白ワイン 1.0 自然塩 0.4 こしょう 0.1 小麦粉 6.0 黄 牛乳 39.0 赤 自然塩 4.0 赤 パン粉 6.0 黄 パセリ 1.5 緑 米白油 4.0 黄 とんこつ 10.4 さつまいもポタージュ 52.0 緑 にんじん 6.5 緑 セロリ 6.5 緑 こしょう 0.1 小麦粉 6.0 黄 牛乳 39.0 赤 ポタージュの素 2.6 黄 バター 1.5 緑 自然塩 0.7 こしょう 0.1 とんこつ 10.4 キャベツとエリンギのソテー 39.0 緑 エリンギ 13.0 緑 自然塩 0.7 カレー粉 0.3 ターメリック 0.1 はちみつ 1個 黄
14 ごはん(M) 牛乳 マーボーソース 13.0 赤 豚ひき肉 26.0 赤 しょうが 1.3 赤 にんにく 0.7 赤 白ねぎ 13.0 赤 干しいたけ 1.3 赤 そのきたけ 19.5 緑 しめじ 13.0 赤 濃口しょうゆ 9.1 みりん 5.2 酒 2.6 赤 ハチ味噌 1.3 黄 砂糖 0.4 黄 豆味噌 0.4 黄 パプリカ 5.2 黄 でんぶ 1.3 黄 ごま油 1.3 黄 じゃこビーマン 26.0 緑 白みそ 10.4 赤 白ごま 1.3 黄 みりん 0.7 緑 しょうが 0.7 緑 濃口しょうゆ 0.7 緑 米白油 2.6 黄 りんご 1/4個 緑	15 黒糖パン 牛乳 ポテトとグラタン 40.0 赤 豚ひき肉 50.0 黄 じゃがいも 40.0 黄 玉葱 40.0 黄 カットトマト 30.0 緑 トマトケチャップ 8.0 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 牛乳 15.0 赤 自然塩 0.4 ナツメグ 0.1 コーンステーキ 0.6 黄 鶏卵 10.0 赤 生クリーム 5.0 赤 物チーズ 3.0 赤 パセリ 1.0 緑 小松菜とめじろのソテー 32.5 緑 しめじ 13.0 赤 米白油 0.3 黄 自然塩 0.1 こしょう 0.1 じゃこソース 26.0 緑 玉葱 19.5 緑 にんにく 6.5 緑 セロリ 6.5 緑 白みそ 1.3 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.6 白ワイン 1.0 自然塩 1.3 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1 ジョアブルーベリー 1本 赤	16 牛乳 白菜ラーメン 20.0 黄 冷凍中華麺 2.6 黄 白菜 65.0 緑 豚もも肉 39.0 赤 みりん 13.0 赤 しょうが 1.3 赤 にんにく 0.7 緑 にんにく 0.7 緑 自然塩 0.3 淡口しょうゆ 0.7 緑 肉団子の餅米蒸し 60.0 赤 豚ひき肉 22.5 黄 白ねぎ 15.0 緑 白ねぎ 1.2 緑 しょうが 1.5 黄 でんぶ 0.8 黄 自然塩 0.3 淡口しょうゆ 0.3 カリカラきり 57.2 緑 さつまいも 2.2 黄 白ごま 1.4 黄 赤ワイン 0.7 黄 ばいせん小麦粉 0.4 黄 バター 0.7 黄 米白油 0.9 黄 自然塩 1.8 こしょう 0.1 濃口しょうゆ 1.2 とんこつ 17.6	17 ごはん(M) 牛乳 カレー(ルー) 35.1 赤 玉葱 87.8 緑 じゃがいも 64.4 黄 にんにく 23.4 緑 玉葱 0.6 緑 にんにく 0.6 緑 カレー粉 1.1 ターメリック 0.4 クミン 0.1 コリアンダー 0.1 りんごビール 23.4 緑 トマトピューレ 17.6 緑 ブルーベリー 2.3 緑 アガー 9.4 砂糖 5.9 黄 パセリ 5.9 黄 米白油 0.9 黄 自然塩 1.8 こしょう 0.1 濃口しょうゆ 1.2 とんこつ 17.6 ホウレン草とくるみのサラダ 26.0 緑 ほうれん草 26.0 緑 キャベツ 6.5 緑 玉葱 5.2 黄 にんにく 13.0 赤 淡口しょうゆ 3.3 砂糖 2.6 黄 菜種サラダ油 2.6 黄 レモン果汁 2.0 緑 洋からし 0.1 オレンジゼリー 50.0 緑 オレンジジュース 4.0 緑 アガー 4.0 黄 砂糖 4.0 黄 スティックチーズ 1本 赤	18 わかめごはん(M) 牛乳 じゃこ入り卵焼き 75.0 赤 にんにく 20.0 赤 ちりめんじゃこ 6.5 赤 青ねぎ 6.5 赤 芽ひき 2.5 緑 牛乳 6.5 赤 淡口しょうゆ 3.9 酒 1.3 砂糖 0.7 黄 ごま油 1.3 黄 すまし汁 26.0 赤 豆腐 1.0 にんじん 6.5 緑 系かまぼこ 6.5 赤 えのきたけ 6.5 赤 めづり昆布 0.7 緑 けずり粉 3.9 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 0.8 でんぶ 2.6 黄 里芋のごま和え 45.5 黄 里芋 2.0 黄 濃口しょうゆ 2.0 砂糖 1.3 黄 米白油 0.4 黄 煮干し 0.1 赤 すりごま 2.6 黄 干しいち 1個 黄
21 土曜参観代休日 	22 コッペパン 牛乳 鶏のレモン揚げ 60.0 赤 玉葱 7.5 赤 レモン塩 0.8 赤 にんにく 0.5 赤 しょうが 1.2 赤 小麦粉 2.3 黄 コーンステーキ 52.0 赤 米白油 4.5 黄 グラムチャウダー 39.0 黄 じゃがいも 26.0 緑 にんじん 13.0 赤 あさり水煮 10.4 赤 パセリ 1.3 緑 にんにく 0.2 緑 牛乳 52.0 赤 ポタージュの素 6.5 黄 白ワイン 1.3 黄 オリーブ油 1.3 黄 粉チーズ 1.3 赤 自然塩 0.3 こしょう 0.1 とんこつ 10.4 ゆでブロッコリー 45.5 緑 ブロッコリー 10.4 黄 マヨネーズ 10.4 黄 りんご 1/4個 黄	23 勤労感謝の日 	24 栗ご飯 牛乳 焼きさんまのおろししょうゆ 50.0 赤 さんま 2.6 赤 大根 3.9 赤 濃口しょうゆ 1.0 赤 しょうが 0.5 赤 砂糖 0.3 黄 豚汁 26.0 緑 キャベツ 19.5 赤 さつまいも 1.5 黄 白みそ 6.5 赤 赤みそ 6.5 赤 けずり粉 3.9 黄 白みそ 10.4 赤 赤みそ 5.2 赤 しょうが 2.6 ごま油 1.3 黄 キャベツの厚揚げ 39.0 緑 キャベツ 13.0 赤 にんにく 3.9 緑 白ごま 1.3 黄 刻み昆布 0.7 緑 みりん 2.6 淡口しょうゆ 2.6 煮干し 0.1 赤 栗ごはん用ごま油 10.4 黄 自然塩 0.7 栗 1/4個 緑	25 クロワッサン 牛乳 ポークビカタ 60.0 赤 豚ロース肉 1.5 キャベツ 0.3 自然塩 0.1 小麦粉 1.5 黄 コーンステーキ 1.5 黄 鶏卵 10.0 赤 粉チーズ 3.0 赤 生クリーム 2.0 赤 パン粉 1.0 黄 トマトケチャップ 1.0 緑 濃口しょうゆ 2.0 ミネストロープ 26.0 緑 キャベツ 26.0 緑 白ワイン 19.5 緑 カットトマト 13.0 赤 セロリ 6.5 緑 パセリ 0.7 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 1.3 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1 ブロッコリーのソテー 26.0 緑 キャベツ 26.0 緑 玉葱 13.0 緑 パセリ 0.7 赤 オリーブ油 0.7 赤 自然塩 0.4 黄 砂糖 0.7 黄 こしょう 0.1 ココア牛乳の素 1個 黄 ヨーグルト 1個 赤
28 ごはん(M) 牛乳 ハヤシライス(ルー) 23.4 赤 牛もも肉 81.9 赤 玉葱 17.6 赤 にんにく 11.7 赤 セロリ 1.2 赤 冷凍グリーンピース 5.9 緑 カットトマト 35.1 赤 トマトケチャップ 9.4 赤 ばいせん小麦粉 5.9 黄 バター 2.3 濃口ソース 2.3 赤 ハチ味噌 1.3 黄 ウスターソース 1.2 黄 濃口しょうゆ 0.6 自然塩 0.8 砂糖 0.4 黄 ナツメグ 0.2 こしょう 0.1 米白油 0.7 黄 とんこつ 11.7 豆とひきのごまマヨネーズ 26.0 緑 キャベツ 7.8 赤 大豆 3.9 赤 芽ひき 5.2 緑 玉葱 10.4 黄 マヨネーズ 2.6 黄 すりごま 2.0 黄 淡口しょうゆ 2.0 黄 砂糖 2.0 黄 洋からし 0.3 みかん 1個 緑	29 牛乳 ケチャップライス 91.0 黄 豚ひき肉 19.5 赤 玉葱 26.0 緑 にんじん 26.0 緑 パセリ 1.3 緑 ホールコーン 6.5 緑 マッシュルーム缶詰 6.5 緑 トマトケチャップ 19.5 赤 カットトマト 13.0 赤 パセリ 6.5 黄 自然塩 0.7 こしょう 0.1 オリーブ油 0.7 黄 ポトフ 26.0 赤 じゃがいも 45.5 黄 玉葱 32.5 緑 キャベツ 19.5 緑 にんにく 39.0 緑 セロリ 13.0 緑 さやいんげん 6.5 緑 とんこつ 2.6 淡口しょうゆ 1.3 自然塩 0.7 こしょう 0.1 オリーブ油 0.7 黄 フルーツヨーグルト 52.0 赤 バナナ缶詰 13.0 赤 みかん缶詰 5.2 赤 無糖ヨーグルト 52.0 赤 レモン果汁 0.7 緑 はちみつ 5.2 黄	30 期末テスト 	「和食」を見直そう! ① 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重 ② 健康的な食生活を支える栄養バランス ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現 ④ 正月などの年中行事との密接な関わり	