
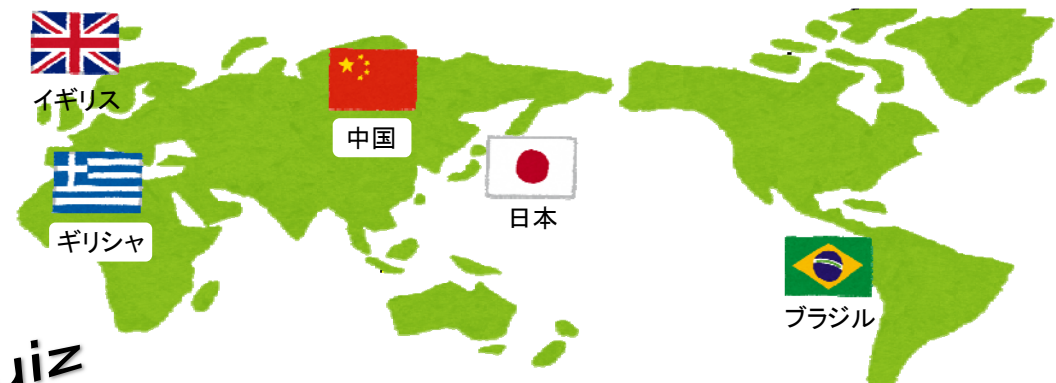


月				火			水			木			金							
1	エネルギー 834kcal	タンパク質 25.9g	脂質 27.5g	2	860kcal	36.0g	21.6g	3	816kcal	38.3g	14.5g	4	841kcal	31.1g	19.9g	5	868kcal	36.3g	19.7g	
【おさつロール】 【クリームシチュー】 ウインナー 玉ねぎ、人参 じゃがいも さやいんげん 米粉、牛乳 生クリーム バター、鶏がら 【ナタ・デ・ココ フルーツ】 ナタ・デ・ココ 黄桃缶	【米粉チキンカツ】 米粉チキンカツ でんぷん 濃厚ソース トマトケチャップ 揚げ油 【オニオンドレッシング サラダ】 きゅうり キャベツ ホールコーン 玉ねぎ しょうゆ、穀物酢	【ご飯】 【タットリタン】 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白ねぎ にんにく しょうが しょうゆ コチュジャン 鶏がら	【鯖の薬味だれ】 鯖 にら でんぷん しょうゆ 【ナムル】 大根 ほうれん草 しょうゆ ごま油	【ちらし寿司】 白米 高野豆腐 人参、ふき 干しいたけ 米酢、しょうゆ 削り節 【赤だし】 白菜、青ねぎ なめこ 赤みそ 八丁みそ 削り節	【ささみの梅焼き】 鶏ささ身肉 梅肉 しょうゆ 【菜の花和え】 ツナ 大阪しろな 菜の花 しょうゆ 【カラフルゼリー】	【ご飯】 【すまし汁】 ちらしかまぼこ 人参、ごぼう しいたけ しょうゆ、削り節 【豆腐ハンバーグ】 豚ミンチ 鶏ミンチ たまご おから 玉ねぎ しょうゆ	【きゅうりとわかめの酢の物】 きゅうり 干しわかめ しょうゆ 穀物酢 米酢 【大学いも】 さつまいも 黒ごま 水あめ しょうゆ 穀物酢	【ご飯】 【ポトフ】 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 セロリー にんにく しょうゆ 鶏がら	【鯖のチーズ焼き】 鯖 パン粉 粉チーズ 【レタスのサラダ】 レタス 小松菜 赤ピーマン しょうゆ レモン汁 【洋梨】 洋梨缶											
8	840kcal	31.5g	20.6g	9	855kcal	24.2g	24.3g	10	808kcal	33.3g	23.1g	11	827kcal	30.6g	23.3g	12	卒業式			
【ご飯】 【具だくさんの みそ汁】 白菜、さつまいも 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ 赤みそ、白みそ 削り節 【焼き鳥】 鶏肉 しょうが でんぷん、しょうゆ	【辛し和え】 大根 ほうれん草 しょうゆ 辛し粉 【くるみ入り くじらもち】 米粉 だんご粉 くるみ 黒砂糖	【根菜カレーライス】 白米、発芽玄米 豚肉 玉ねぎ、人参 大根、れんこん にんにく、しょうが りんごピューレ カレールウ トマトケチャップ ブルーピューレ ウスターソース しょうゆ、カレー粉 鶏がら、豚骨	【春キャベツの サラダ】 キャベツ 水菜 ホールコーン 穀物酢 しょうゆ 【すだちゼリー】	【玄米入りご飯】 【中華スープ】 鶏肉 豆腐 チンゲン菜 人参 しめじ しょうゆ 鶏がら	【プルコギ】 牛肉 玉ねぎ にら しょうゆ コチュジャン 【パンサンズー】 もやし きゅうり 赤ピーマン しょうゆ 穀物酢 ごま油	【ご飯】 【沢煮椀】 豚肉 突きこんにやく 人参 ごぼう 青ねぎ たけのこ しょうゆ 削り節	【鯖の竜田揚げ】 鯖 しょうが でんぷん しょうゆ 揚げ油 【小松菜のお浸し】 小松菜 春菊 しょうゆ 【みかん】 みかん缶													
15	824kcal	27.7g	24.3g	16	825kcal	33.6g	24.0g	17	799kcal	40.7g	24.8g	18	911kcal	33.4g	20.8g	19	781kcal	30.4g	22.6g	
【玄米入りご飯】 【キムチスープ】 白菜キムチ 鶏肉 チンゲン菜 えのきたけ しょうゆ、鶏がら 【手作り 揚げぎょうざ】 ぎょうざの皮 豚ミンチ、キャベツ にら、しょうが しょうゆ、揚げ油	【海藻サラダ】 レタス 人参 こんにやく寒天 干しわかめ しょうゆ ごま油 【ヨーグルト】	【ご飯】 【豚汁】 豚肉 玉ねぎ、もやし 人参、しめじ 青ねぎ 赤みそ、白みそ 削り節 【太刀魚の 照り焼き】 太刀魚 でんぷん しょうゆ	【煮浸し】 白菜 大阪しろな しょうゆ 削り節 【ごま入り 鯉ふりかけ】 削り節 粉鯉 白ごま しょうゆ	【ミートスパゲティ】 スパゲティ 豚ミンチ 玉ねぎ トマト缶 人参 マッシュルーム にんにく でんぷん トマトケチャップ 鶏がら	【いかの ハーブグリル】 いか ハーブミックス 【ブロッコリーの サラダ】 ブロッコリー セロリー しょうゆ 穀物酢 【りんご】 りんご (シロップ漬け)	【ご飯】 【大根の煮物】 ごぼう天 豚肉 大根 人参 しょうゆ 削り節	【鶏肉のみそだれ】 鶏肉 八丁みそ 赤みそ しょうゆ 【和え物】 もやし 小松菜 しょうゆ 【さつまもち】 さつまいも でんぷん	【ご飯】 【サンラータン】 牛肉 たまご チンゲン菜 しょうが 干しいたけ でんぷん しょうゆ 黒酢 トウバンジャン 鶏ガラスープ	【豚肉とキャベツの 中華炒め】 豚肉 キャベツ 人参 でんぷん しょうゆ オイスターソース ごま油 じゃがいも											
22	786kcal	32.7g	20.2g	23	845kcal	32.5g	27.9g	<h2 style="text-align: center;">世界の料理を振り返ろう</h2> <p style="text-align: center;">昨年度から、オリンピック・パラリンピックの開催国の料理で世界を旅してきました。今年度に旅をした、ギリシャ・中国・イギリス・ブラジルそして日本の5カ国の献立を振り返ってみましょう。</p> 												
【ご飯】 【マセドアンスープ】 じゃがいも 人参 さやいんげん しょうゆ ブイヨン 【豚肉の ハーベキューソース】 豚肉、しょうが でんぷん りんごピューレ しょうゆ	【カリフラワーの ドレッシングサラダ】 鶏ささ身水煮 カリフラワー キャベツ 赤玉ねぎ しょうゆ 【穀物酢】	【中華おこわ】 白米、もち米 豚肉 たけのこ さやいんげん しょうが、にんにく しょうゆ、ごま油 オイスターソース 鶏ガラスープ 【貝柱のスープ】 貝柱 白菜、水菜 しょうゆ、鶏がら	【油淋鶏】 鶏肉 白ねぎ、しょうが にんにく でんぷん しょうゆ、穀物酢 揚げ油 【切干し大根の ナムル】 ほうれん草 切干し大根 赤ピーマン しょうゆ、ごま油	<h3>Quiz</h3> <p>各月の献立名から、国名を当ててみよう！</p> <table border="0"> <tr> <td> 6月献立 米粉チーズパン カンジャ シュラスコ ヴィナグレッタサラダ 焼きパイナップル </td> <td> 7月献立 ご飯 ちゃんこ 豚肉の山椒焼き きゅうりの酢の物 抹茶ういろう </td> <td> 9月献立 ご飯 ひよこ豆とキャベツのスープ スヴラキ オニオンドレッシングのサラダ ヨーグルト </td> <td> 10月献立 ご飯 麻婆豆腐 エビチリ パンパンジー </td> <td> 11月献立 コッペパン スプリットピースープ コロネーションチキン カラフルサラダ ミルクティーのスコーン </td> </tr> </table>												6月献立 米粉チーズパン カンジャ シュラスコ ヴィナグレッタサラダ 焼きパイナップル	7月献立 ご飯 ちゃんこ 豚肉の山椒焼き きゅうりの酢の物 抹茶ういろう	9月献立 ご飯 ひよこ豆とキャベツのスープ スヴラキ オニオンドレッシングのサラダ ヨーグルト	10月献立 ご飯 麻婆豆腐 エビチリ パンパンジー	11月献立 コッペパン スプリットピースープ コロネーションチキン カラフルサラダ ミルクティーのスコーン
6月献立 米粉チーズパン カンジャ シュラスコ ヴィナグレッタサラダ 焼きパイナップル	7月献立 ご飯 ちゃんこ 豚肉の山椒焼き きゅうりの酢の物 抹茶ういろう	9月献立 ご飯 ひよこ豆とキャベツのスープ スヴラキ オニオンドレッシングのサラダ ヨーグルト	10月献立 ご飯 麻婆豆腐 エビチリ パンパンジー	11月献立 コッペパン スプリットピースープ コロネーションチキン カラフルサラダ ミルクティーのスコーン																
<p>どの日の献立にも牛乳(200cc)がつかますが、この表では、省略しています。</p> <p>4月からは、日本各地の料理を紹介します。どんな料理が登場するか楽しみにしてね。</p>	<p>Answer</p> <p>6月 ブラジル 7月 日本 9月 ギリシャ 10月 中国 11月 イギリス</p>	<p>◎和風のだしは削り節(鯖・鰯)とだし昆布で、洋風のスープは鶏がらまたは豚骨でとります。 ◎炒め油・揚げ油は米ぬか油です。また揚げ油は複数回使用します。 ◎カレールウは小麦粉を含んだものを使用しています。</p>																		

どの日の献立にも牛乳(200cc)がつかますが、この表では、省略しています。

◎和風のだしは削り節(鯖・鰯)とだし昆布で、洋風のスープは鶏がらまたは豚骨でとります。
◎炒め油・揚げ油は米ぬか油です。また揚げ油は複数回使用します。
◎カレールウは小麦粉を含んだものを使用しています。

4月からは、日本各地の料理を紹介します。どんな料理が登場するか楽しみにしてね。

Answer

6月 ブラジル
7月 日本
9月 ギリシャ
10月 中国
11月 イギリス

Quiz

各月の献立名から、国名を当ててみよう！

6月献立 米粉チーズパン カンジャ シュラスコ ヴィナグレッタサラダ 焼きパイナップル	7月献立 ご飯 ちゃんこ 豚肉の山椒焼き きゅうりの酢の物 抹茶ういろう	9月献立 ご飯 ひよこ豆とキャベツのスープ スヴラキ オニオンドレッシングのサラダ ヨーグルト	10月献立 ご飯 麻婆豆腐 エビチリ パンパンジー	11月献立 コッペパン スプリットピースープ コロネーションチキン カラフルサラダ ミルクティーのスコーン
---	--	---	--	---

