

日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5 I和キ- カバク 脂質	中学校
			赤	黄	緑			
			血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの			
1	金	ごはん 牛乳 イカのカレー 焼き ごぼうサラダ カラフル ひじきの磯煮	普通牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ だいず いか ま ぐろ(ツナ)	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 でん 粉 イッグリーマヨネーズ	にんじん こんにゃく グ リンピース スイートコー ン ごぼう きゅうり	425 20.9 14.7	699 30.7 22.1	794 34.9 24.4
7	木	エビカツバーガー(パンズパン、 エビカツ、ゆで野菜、一食タル タルソース) 牛乳 コーンス ープ アセロラミルクゼリー	エビカツ 普通牛乳 ベー コン	パンズパン キャノーラ油 /イッグ 外カリス ポタージュ エースコーン アセロラミル クゼリー	たまねぎ にんじん ス イートコーン パセリ キャベツ	481 17.1 20.9	746 27.5 29.5	817 29.6 32.0
8	金	ごはん 牛乳 さわらの照り 焼き キャベツのごま和え じゃがいものそぼろ煮	普通牛乳 豚ひき肉 竹輪 さわら 鶏肉	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 でん 粉 ごま	たまねぎ にんじん しい たけ グリンピース キャ ベツ きゅうり	430 21.5 14.2	686 31.3 19.4	779 35.4 21.5
11	月	きつねうどん 牛乳 れんこ んのはさみ揚げ 野菜のごま ドレッシング和え	油揚げ 鶏肉 かまぼこ 普通牛乳 れんこんのはさ み揚げ チキンハム	うどん 砂糖 キャノーラ 油 香りごまドレッシング	にんじん たまねぎ しい たけ ねぎ きゅうり キャベツ	432 17.9 15.0	680 27.9 22.6	795 31.9 25.4
12	火	ハヤシライス 牛乳 チキン ナゲット 海藻ミックスサ ラダ	牛肉 普通牛乳 チキンナ ゲット ひじき入り海藻 ミックス	こめ 強化米 キャノーラ 油 じゃがいも ハヤシル ウ 青じそセビーチド レッシング	にんにく にんじん たま ねぎ マッシュルーム グ リンピース きゅうり ス イートコーン	438 14.7 16.7	743 23.6 26.8	867 28.0 31.3
13	水	ごはん 牛乳 白身魚フライ のり酢和え 厚揚げと野菜の うま煮	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉 白身魚フライ(ホキ) まぐ ろ(ツナ) 焼海苔	こめ 強化米 さといも キャノーラ油 砂糖	だけのこ にんじん グリ ンピース たまねぎ しい たけ こまつな キャベツ	435 18.4 14.1	693 27.5 20.9	789 31.0 23.2
14	木	ごはん 牛乳 松風焼き れ んこんサラダ 豆腐のみそ汁 いちごヨーグルト	普通牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏肉 いちご ヨーグルト	こめ 強化米 パン粉 砂 糖 ごま イッグリーマヨ ネーズ	たまねぎ にんじん しょ うが ねぎ れんこん ス イートコーン きゅうり	470 19.9 16.5	743 32.0 25.6	834 35.7 28.5
15	金	救給カレー(非常食用) 牛乳 ポロニアソーセージ 切干大 根のサラダ 線切り野菜の スープ	普通牛乳 ベーコン ポロ ニアソーセージ まぐろ(ツ ナ)	救給カレー(非常食用) じゃがいも イッグリーマヨ ネーズ	キャベツ にんじん たま ねぎ セロリー いんげん まめ 切干大根 きゅうり	489 13.8 25.3	741 19.2 38.1	794 22.2 40.9
18	月	きな粉パン 牛乳 アンサン ブルエッグ 野菜のドレッシ ングサラダ 肉団子のトマト スープ	きな粉 普通牛乳 ミート ボール だいず アンサン ブルエッグ	コッペパン キャノーラ油 砂糖 じゃがいも イタリ アンドレッシング	トマト たまねぎ 黄ピーマ ン にんにく キャベツ きゅうり にんじん スイ ートコーン	412 16.7 19.0	695 27.6 30.3	773 29.9 33.3
19	火	ごはん 牛乳 豚肉のピリ辛 炒め ポテトサラダ キャベ ツのみそ汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 チキンハム	こめ 強化米 キャノーラ 油 砂糖 でん粉 じゃが いも イッグリーマヨネーズ	キャベツ にんじん えのき たけ たまねぎ 赤ピーマ ン ごぼう しいたけ にんにく きゅうり	409 18.2 15.0	686 30.3 23.3	778 34.2 26.0
20	水	ごはん 牛乳 枝豆コロッケ 小松菜のあっさり和え かし わのじゅんじゅん	普通牛乳 鶏肉 焼き豆腐 かつお節	こめ 強化米 キャノーラ 油 砂糖 枝豆コロッケ	たまねぎ にんじん ごぼ う 赤こんにゃく しいた け ねぎ こまつな もや し しょうが	431 15.8 14.8	700 24.8 22.2	781 26.9 24.4
21	木	野菜の華やかごはん 牛乳 さばの塩こうじ漬け焼き う の花煮 けんちん汁 一食オ レンジ	普通牛乳 豆腐 さばの塩 こうじ漬け おから 油揚 げ 鶏肉 みそ	こめ 強化米 ごま油 さ つまいも 砂糖 キャノー ラ油	野菜の華やかごはんの素 にんじん こんにゃく ご ぼう たまねぎ ねぎ オ レンジ	482 18.7 20.0	719 26.8 26.4	817 30.3 30.0
22	金	ごはん 牛乳 とり肉の黒みつ 煮 ツナサラダ 茎わかめとつ くねのすまし汁 一食かつおふ りかけ	普通牛乳 茎わかめ 根菜入 りつくね 鶏肉 みそ まぐ ろ(ツナ) かつおふりかけ	こめ 強化米 黒砂糖 切 りアライドレッシング	にんじん たまねぎ えの きたけ きゅうり キャベ ツ	417 18.3 14.3	697 29.9 22.2	791 33.5 24.6
25	月	豚骨ラーメン 牛乳 ほうれ ん草の蒸しケーキ 切干大根 の中華風サラダ	豚肉 なんと 普通牛乳 鶏卵 鶏肉	中華めん 蒸しケーキミッ クス 砂糖 バター キャ ノーラ油 ごま油	キャベツ たまねぎ にんじ ん しいたけ ねぎ ほうれ んそう 切干大根 きゅうり スイートコーン	462 19.9 13.2	696 29.9 19.8	773 33.2 21.8
26	火	ホイコーロー丼 牛乳 海鮮 いかしゅうまい 春雨サラダ	豚肉 普通牛乳 海鮮いか しゅうまい チキンハム	こめ 強化米 ごま油 砂 糖 でん粉 マロニー 棒々鶏ドレッシング	キャベツ にんじん たま ねぎ しょうが にんにく きゅうり	414 16.6 13.0	695 27.3 19.7	771 30.1 21.1
27	水	ごはん 牛乳 かつおフライ きゅうりの土佐漬け なら玉 汁 メロンゼリー	普通牛乳 鶏卵 鶏肉 か まぼこ かつおフライ か つお節	こめ 強化米 でん粉 キャノーラ油 砂糖 メロ ンゼリー	たまねぎ にんじん なら きゅうり しょうが ゆず 果汁	451 18.4 13.0	698 27.7 19.0	772 29.7 20.7
28	木	ごはん 牛乳 さけの甘酢か け アスパラガスのごまマヨ 和え 豚汁 納豆	普通牛乳 豆腐 豚肉 油 揚げ みそ さけ 納豆	こめ 強化米 砂糖 でん 粉 イッグリーマヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ アスパラガス スイートコーン	434 24.3 15.0	682 35.2 21.5	783 40.7 24.4
29	金	ごはん 牛乳 フライドチキ ン いんげんソテー マカロ ニスープ	普通牛乳 ウインナー 鶏 肉 ベーコン	こめ 強化米 じゃがいも マカロニ 米粉 でん粉 キャノーラ油	にんじん たまねぎ にん にく いんげんまめ ス イートコーン	428 17.2 16.2	728 29.0 25.9	808 30.5 27.7

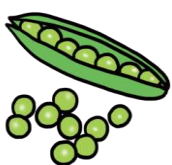
さやえんどう

未熟なえんどうを早どりしてさやごと食べます。このように食べるようになったのは江戸時代からといわれます。すじをとり、一度ゆでてから食べます。



グリーンピース

未熟な豆を食べる、いわばえんどうの「えだまめ」です。缶詰や冷凍品として、1年中ありますが、とりたてをゆでたものの味はまた格別です。



スナップえんどう

さやえんどうとグリーンピースの両方のいいところを合体させて生まれ、さやごと大きな豆を食べます。「スナップ」は英語で「ボキッと折れる」という意味。手軽に食べられるので「スナックえんどう」とよばれることもあります。

