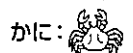
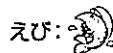
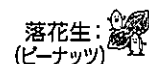
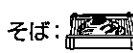
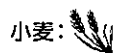
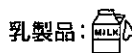


	3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)	3月6日(月)	3月7日(火)	
こんだて	ひめじれんこんごはん 牛乳 ばちじる わけぎのすみそあえ	パン 牛乳 ミネストローネ フレンチドック チキンのいためサラダ	ーひなまつりこんだてー わかめごはん 牛乳 なのはなじる ちくぜんに ひしもち	せきはん(ごましお) 牛乳 まめいりみそしる たいこんときゅうにくのもの ケーキ(チョコ)	ごはん 牛乳 あんかけうどん やさしいため ぼうぜじゃこふりかけ	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> れんこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ さとう せいしゆ ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> マカロニ(ごめこ) <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ さとう しお こしょう <input type="radio"/> フランクフルト <input type="checkbox"/> ごむぎこ <input type="checkbox"/> ホットケーキ(もと(たまご)) <input type="checkbox"/> てんぷらこ あぶら <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> けいにくのあぶらづけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="triangle-up"/> なばな <input type="triangle-up"/> いとかまぼこ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ しお こんぶ(だし) けずりぶし(だし) <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ひしもち	<input type="checkbox"/> アルファかまい(もちごめ) <input type="checkbox"/> アルファかまい(うるちまい) <input type="radio"/> あずき <input type="checkbox"/> ごま しお <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しろいんげんまめペースト <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ にほし(だし) <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ケーキ(チョコ)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はくさい しめじ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> でんぷん けずりぶし(だし) <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きくらげ <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら	
	<input type="radio"/> まくろのあぶらづけ(ごめゆ) <input type="triangle-up"/> わけぎ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> しろみそ こめず さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう しお	<input type="checkbox"/> まくろのあぶらづけ(ごめゆ) <input type="checkbox"/> わけぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> しろみそ こめず さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう しお	<input type="checkbox"/> ひしもち	<input type="checkbox"/> ケーキ(チョコ)	<input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら	
	3月8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)	3月13日(月)	3月14日(火)	
	こんだて	ごはん 牛乳 ステーキ チャブチエ むしシュウマイ かんこくのり	なかよしパン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ スライスチーズ	ごはん 牛乳 にくじゃが さわらのてんぷら(ごめこ) もやしのごますりため	カレーライス(ごめこ) 牛乳 りっちゃんのサラダ ふくじんづけ	パン 牛乳 ひじきスパゲティ キャベツのあますりため みかんジャム
	こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> コーンペースト <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> チキンハム たまご <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> チキンスープ うすくちしょうゆ せいしゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう しお こしょう <input type="radio"/> ポークシュウマイ <input type="radio"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ しお こしょう <input type="radio"/> ハンバーグ(ごむぎめき) <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> トマトケチャップ ウスターソース さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら せいしゆ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="radio"/> さわら しお こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ(ごめこ) あぶら <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> いとかまぼこ <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こめず ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ みりん じょうしんこ しお こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> しおこんぶ <input type="radio"/> りんごす さとう しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> かつおぶし <input type="triangle-up"/> ふくじんづけ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ しお <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> ひじき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> サラダあぶら さとう うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> みかんジャム

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をとのえるもの(ビタミン)

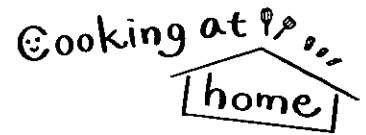
特定原材料表示



3月15日(水)		3月16日(木)		3月17日(金)		3月20日(月)		3月平均 栄養量 (小学校4年生)																																	
こんだて	あぶたまどんぶり 牛乳 ほたるいかのかきあげ コーンキャベツ	ライむぎパン 牛乳 コーンスープ チリコンカン ごぼうのソテー			ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 ひめじおでん はくさいとじゃこのサラダ やさいのソテー			ごはん 牛乳 さわにわん けいにくのくろずあん みかんゼリー	エネルギー	750kcal																															
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ライむぎ	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	たんぱく質	25.9g																																
	<input type="radio"/> たまご	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳			脂質	27.1%																														
	<input type="radio"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> コーンペースト					<input type="checkbox"/> パセリ	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> コーンスターチ	カルシウム	336mg																						
	<input type="radio"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> だいず	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> ピーマン	<input type="checkbox"/> サラダあぶら					<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> トマト	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ	<input type="checkbox"/> ウスターソース	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごしょう			<input type="checkbox"/> でんぷん	鉄	2.4mg																			
	<input type="radio"/> にんじん	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> きゅうり	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> にんじん					<input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> さんおんとう	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="checkbox"/> キャベツ			<input type="checkbox"/> あかピーマン	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> ポークハム	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> サラダドレッシング	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	ビタミン	A 277μgRAE B1 0.48mg B2 0.55mg C 24mg										
	<input type="radio"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> でんぷん					<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ほたるいか	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> てんぷらこ			<input type="checkbox"/> あぶら			<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> りんご酢			<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 塩こんぶ	<input type="checkbox"/> かつおぶし	食塩相当量	2.9g			
	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 牛乳					<input type="checkbox"/> ほたるいか	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> てんぷらこ	<input type="checkbox"/> あぶら			<input type="checkbox"/> キャベツ			<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> りんご酢	<input type="checkbox"/> 砂糖			<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 塩こんぶ	<input type="checkbox"/> かつおぶし	食物繊維			5.9g		
	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ほたるいか					<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> てんぷらこ	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> キャベツ			<input type="checkbox"/> とうもろこし			<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> りんご酢	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 塩			<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 塩こんぶ	<input type="checkbox"/> かつおぶし	マグネシウム					93mg	
	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ほたるいか	<input type="checkbox"/> にんじん					<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> てんぷらこ	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> とうもろこし			<input type="checkbox"/> ベーコン			<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> りんご酢	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> サラダ油			<input type="checkbox"/> 塩こんぶ	<input type="checkbox"/> かつおぶし	亜鉛							3.5mg
	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ほたるいか	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> たけのこ					<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> てんぷらこ	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> ベーコン			<input type="checkbox"/> チキンスープ			<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> りんご酢	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 塩こんぶ			<input type="checkbox"/> かつおぶし									
<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ほたるいか	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> てんぷらこ	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> キャベツ			<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> りんご酢			<input type="checkbox"/> 砂糖			<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 塩こんぶ	<input type="checkbox"/> かつおぶし															
<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ほたるいか	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> てんぷらこ	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> りんご酢	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> サラダ油			<input type="checkbox"/> 塩こんぶ			<input type="checkbox"/> かつおぶし																		
<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ほたるいか	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> てんぷらこ	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> りんご酢	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 塩こんぶ	<input type="checkbox"/> かつおぶし																							
<input type="checkbox"/> ほたるいか	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> てんぷらこ	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> りんご酢	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 塩こんぶ	<input type="checkbox"/> かつおぶし																								
<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> てんぷらこ	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> りんご酢	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 塩こんぶ	<input type="checkbox"/> かつおぶし																										
<input type="checkbox"/> てんぷらこ	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> りんご酢	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 塩こんぶ	<input type="checkbox"/> かつおぶし																												
<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> りんご酢	<input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 塩こんぶ	<input type="checkbox"/> かつおぶし																													

献立紹介

作ってみませんか？



3月1日(水) **新献立**

3月13日(月)

姫路れんこんごはん

りっちゃんのサラダ

材料 5人分 分量(g)

材料 5人分 分量(g)

ごはん	約3合	土しょうが	1
豚ひき肉	75	しょうゆ(濃)	10
れんこん	40	砂糖	5
にんじん	15	清酒	5
ねぎ	10	ごま油	1.5

ポークハム	60	りんご酢	10
キャベツ	100	砂糖	3
にんじん	25	塩	0.5
きゅうり	35	サラダ油	7.5
塩	少々	塩こんぶ	2.5
とうもろこし	35	かつおぶし	5

【作り方】

- ①にんじんはせん切り、れんこんは2cm幅にし薄く切る。
ねぎは小口切り、土しょうがはすりおろす。
- ②ごま油を熱し、土しょうがと豚ひき肉を炒める。
- ③れんこんとにんじんを加えて炒める。
- ④ねぎと調味料を入れて煮る。
- ⑤ごはんと④を混ぜ合わせる。

レンコンレシビコンテストで
受賞したレシビをもとに、
給食用にアレンジした
献立です。

【作り方】

- ①キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにする。
きゅうりは輪切りにし、塩もみする。
- ②キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこしはゆでて冷ます。
- ③ポークハムは蒸して冷ます。
- ④④でドレッシングを作り、②、③、塩こんぶを和える。
- ⑤食べる直前にかつおぶしをふりかける。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

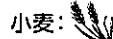
特定原材料表示



卵:



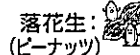
乳製品:



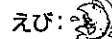
小麦:



そば:



落花生:
(ピーナッツ)



えび:



かに: