



Table with 7 columns: 日(曜), こんだて, あかのしょくひん, きいろのしょくひん, みどりのしょくひん, ちょうみりょう, えいようか. Rows 1 (木) and 2 (金) with various food items like ごはん, うちまめのみそしる, ハンバーグのえちごみソース, etc.

西区の特産を知ろう! 「いもジェンヌ」給食 その1 ~西区すべての小学校でいもジェンヌを使った給食が登場します~

Table with 7 columns: 日(曜), こんだて, あかのしょくひん, きいろのしょくひん, みどりのしょくひん, ちょうみりょう, えいようか. Rows 5 (月), 6 (火), 7 (水), 8 (木), 9 (金) with food items like いもジェンヌのハヤシライス, コーンサラダ, スパゲティ, etc.

西区の特産物を知ろう! 「いもジェンヌ」給食 その2

Table with 7 columns: 日(曜), こんだて, あかのしょくひん, きいろのしょくひん, みどりのしょくひん, ちょうみりょう, えいようか. Rows 12 (月), 13 (火) with food items like いもジェンヌごはん, みそワタンスープ, いかとこまつなのちゅうかいため, etc.

【真砂小歯っぴー週間】12/4(水)~12/21(水) よくかん食べて歯っぴーに!

Table with 7 columns: 日(曜), こんだて, あかのしょくひん, きいろのしょくひん, みどりのしょくひん, ちょうみりょう, えいようか. Row 14 (水) with food items like ごはん, キムチなべ, エビしゅうまい, etc.

【真砂小歯っピー週間】12/4(水)～12/21(水) よくかん食べて歯っピーに!

15 (木)	ごはん			こめ					I類材 - 658 kcal
	かきたまみそしる	たまご とうふ みそ		じゃがいも		こまつな	ながねぎ	にほして	たんぱく質 23.1 g
	かぼちゃコロッケ			こむぎこ パンこ	こめあぶら	かぼちゃ		しょうゆ しお こしょう	脂質 23.2 g
	きりざい	なつとう かつおぶし				にんじん のぎわな	だいこん	しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
16 (金)	キーマカレーライス	とりにく とりレ パー だいずミート		カレールウ	こめあぶら	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース	カレーこ ケチャッ プ	I類材 - 674 kcal
	コーンとだいずのサラダ	だいず ロースハム	チーズ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		きゅうり コーン	しお こしょう	たんぱく質 26.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 24.7 g
									食塩相当量 2.1 g

《 西区の特産物を知ろう! 「いもジェンヌ」給食 その3 》

19 (月)	わかめごはん		わかめ	こめ				しお	I類材 - 640 kcal
	かぶのすましじる					きぬさや みつば	かぶ えのきだけ たまねぎ	けずりぶし しお だしこんぶ さけ しょうゆ	たんぱく質 22.0 g
	あつあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく あつあげ みそ		さとう かたくりこ	ごまあぶら	にんじん ピーマン	しいたけ たまねぎ メンマ しょうが にんにく	さけ しょうゆ だしじる いちみつとうがらし	脂質 15.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.8 g
	いもジェンヌだいふく			さつまいも さとう しょうしんこ					
20 (火)	ごはん			こめ					I類材 - 588 kcal
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう		にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース	しらたき みりん さけ しょうゆ しお	たんぱく質 25.1 g
	まさごぶりかけ	いりだいず	ちりめんじゃこ あおのり	さんおんとう	こめあぶら		ごぼう	みりん しょうゆ	脂質 15.7 g
	おひたし					こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
21 (水)	ごはん			こめ					I類材 - 682 kcal
	とうじのみそしる	ベーコン みそ		こむぎこ		かぼちゃ にんじん いんげん	だいこん れんこん ごぼう かがねぎ	つぎこん しょうゆ だしバック	たんぱく質 24.1 g
	サンマのかばやき	サンマ		さんおんとう かたくりこ	こめあぶら			しょうゆ みりん さけ	脂質 25.7 g
	はくさいのゆずドレッシングサラダ	ツナ		さとう			はくさい ゆず きゅうり	す しょうゆ てんびしお こしょう	食塩相当量 2.2 g
	ジョア (プレーン)		ジョア (プレーン)						
22 (木)	そぼろごはん	とりにく		こめ さとう			しょうが グリーンピース	しょうゆ みりん さけ	I類材 - 666 kcal
	わかめスープ	とうふ	わかめ			こまつな	ながねぎ もやし えのきだけ	がらすープ しお こしょう しょうゆ	たんぱく質 23.8 g
	ポテトフライ			じゃがいも かたくりこ	こめあぶら			しお	脂質 26.8 g
	きりぼしだいこんのナムル			さとう	ごまあぶら	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	す しょうゆ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	クリスマスデザート								

《かみかみきゅうしょく》です。よくかんで食べましょう



一食あたりの平均 エネルギー 644 kcal 脂質 21.6 g カルシウム 362 mg
たんぱく質 24.9 g 食塩相当量 2.0 g 鉄 3.3 mg

12月5日(月)は
西区一斉
「いもジェンヌ給食の日」
です。



冬休み明け…1月 きゅうしょくこんだてよていひょう

1/10 (火)	ポークカレーライス	ぶたにく		こめ じゃがいも カレールウ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	ケチャップ	I類材 - 644 kcal
	ふくじんづけ					にんじん	だいこん	しょうゆ しお みりん	たんぱく質 17.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 16.6 g
	フルーツカクテル						みかん もも パイナップル	かんてん	食塩相当量 2.0 g
1/11 (水)	サケごはん	サケ		こめ				しょうゆ しお さけ	I類材 - 563 kcal
	ななくさがゆ	とりにく アサリ ホタテ あぶらあげ		もちむぎげんまい		にんじん セリ だいこんのは	だいこん かぶ はくさい ながねぎ	しょうゆ しお けずりぶし	たんぱく質 28.3 g
	なのはなあえ	たまご			こめあぶら	こまつな	キャベツ	しょうゆ	脂質 15.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.2 g
	ヨーグルト		ヨーグルト						
1/12 (木)	きなこあげパン			こむぎこ さとう	ショートニング			しお	I類材 - 557 kcal
	マカロニいりやさいスープ	とりにく		マカロニ		にんじん こまつな	たまねぎ にんにく	がらすープ しお こしょう しょうゆ しるワイン	たんぱく質 28.0 g
	ツナサラダ	ツナ			こめあぶら		キャベツ きゅうり コーン	す こしょう てんびしお	脂質 21.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.4 g
	かんそうこざかな		かたくちいわし	さとう				しお	