

# 5月 こんだてひょう



ひ ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (き)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー kcal
		しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。			たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g
1 げつ	ぎゅうにゅう ぶたにくどん チンゲンサイのスープ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	にんじん しらたき たまねぎ チンゲンサイ	600 25.5 19.8 2.1
2 か	ぎゅうにゅう コーンピラフ ひよこまめのようふうスープ ゼリー	アルファかまい バター あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく こまつな	624 22.3 19.5 2.4
8 げつ	ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふ えびしゅうまい	ごはん ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいずミート とうふ えびしゅうまい	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	630 23.7 18.8 1.5
9 か	ぎゅうにゅう たけのこごはん しんじゃがのみそしる	さくらめし あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たけのこ いんげん だいこん キャベツ	605 27.4 18.6 2.8
10 すい	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん わかめスープ ヨーグルト	むぎごはん ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ りんご にら ながねぎ	595 24.3 16.7 2.4
11 もく	ぎゅうにゅう ロールパン てりやきチキン ミネストローネ	ロールパン あぶら じゃがいも さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィンナー チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン	646 29.8 29.9 2.5
12 きん	ぎゅうにゅう うめまるラーメン にくだんごのあますあん	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると チキンボール	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ うめぼし ながねぎ	631 30.8 17.7 3.3
15 げつ	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのジギスカンやき ワンタンスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ はねぎ	628 26.5 22.6 2.2
16 か	ぎゅうにゅう しもなかたまねぎのカレーライス ポイルやさい ドレッシング	むぎごはん あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	にんにく にんじん たまねぎ りんご コーン キャベツ	663 22 19.4 1.9

しもなか とうしょう  
下中たまねぎの登場

おだわらし かながわけんない い せいさんりょう ほん  
小田原市のたまねぎは、神奈川県内1位の生産量を誇り、  
「かながわブランド」にも登録されています。

おだわらしとうふ いち しもなかちく  
小田原市東部に位置する下中地区では、古くから続くたまねぎの産地です。  
さがみわん ちか おんだん きこうふうど  
相模湾に近い温暖な気候風土のほか、地元の畜産農家が育てている牛からの牛  
うふんたいひ しょうきしつ ふうく どしょう あま  
糞堆肥をふんだんに使用し、有機質をたっぷりと含んだ土壌によって、甘くて  
おいしいたまねぎを実らせます。

きゅうしょく にち か  
給食では16日(火)のカレーライスで、下中たまねぎを味わいます。

