

3月の予定献立表

				3月2日(月)		3月3日(火)																																																																																																																																																																																																																																									
 <p>6年生のみなさんには、 3月4日(水)に 卒業お祝い 松花堂弁当給食 を実施します。</p> <p>ご卒業 おめでとう ございます</p> <p>牛肉とたけのこのしぐれ煮 銀だらの塩こうじ焼き 生麩の煮物 三度豆のかつおあえ 三色団子 いちご</p> <p>※6年生には以下のものが追加でお弁当に入ります。</p>				発芽玄米入りごはん 牛乳 筑前煮 切干大根のみそ汁		ちらし寿司 牛乳 鶏肉の照り焼き 菜の花のすまし汁 ひなあられ																																																																																																																																																																																																																																									
				<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>75 g</td><td>米</td><td>70 g</td></tr> <tr><td>発芽玄米</td><td>5 g</td><td>米酢</td><td>11 g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1 本</td><td>上白糖</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>20 g</td><td>塩</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>さつま揚げ</td><td>10 g</td><td>ちりめんじゃこ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>15 g</td><td>たけのこ(水煮)</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 g</td><td>にんじん</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>たけのこ(水煮)</td><td>10 g</td><td>高野豆腐</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>板こんにゃく</td><td>15 g</td><td>干しいたけ</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.5 g</td><td>さとう</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2 g</td><td>濃口しょうゆ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>4 g</td><td>酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5 g</td><td>だし汁</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>2 g</td><td>きぬさや</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>40 g</td><td>牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>切干大根</td><td>3 g</td><td>鶏肉</td><td>70 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 g</td><td>濃口しょうゆ</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20 g</td><td>酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>7 g</td><td>白ねぎ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>青ねぎ(八幡産)</td><td>5 g</td><td>濃口しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>八幡のみそ</td><td>9 g</td><td>さとう</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>八幡の白みそ</td><td>3 g</td><td>みりん</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>2 g</td><td>片栗粉</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td><td>水</td><td>5 g</td></tr> </tbody> </table>		食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	米	75 g	米	70 g	発芽玄米	5 g	米酢	11 g	牛乳	1 本	上白糖	7 g	鶏肉	20 g	塩	0.7 g	さつま揚げ	10 g	ちりめんじゃこ	5 g	ごぼう	15 g	たけのこ(水煮)	4 g	にんじん	10 g	にんじん	6 g	たけのこ(水煮)	10 g	高野豆腐	0.8 g	板こんにゃく	15 g	干しいたけ	0.5 g	サラダ油	0.5 g	さとう	2 g	さとう	2 g	濃口しょうゆ	4 g	濃口しょうゆ	4 g	酒	1 g	みりん	0.5 g	だし汁	8 g	けずりぶし	2 g	きぬさや	5 g	水	40 g	牛乳	1 本	切干大根	3 g	鶏肉	70 g	にんじん	10 g	濃口しょうゆ	1.5 g	たまねぎ	20 g	酒	1 g	油揚げ	7 g	白ねぎ	10 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	濃口しょうゆ	3 g	八幡のみそ	9 g	さとう	2 g	八幡の白みそ	3 g	みりん	1 g	けずりぶし	2 g	片栗粉	0.5 g	水	100 g	水	5 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>80 g</td><td>米</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>もち米</td><td>10 g</td><td>牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>あずき(赤飯用缶詰)</td><td>8 g</td><td>牛肉</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1 g</td><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1 袋</td><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1 本</td><td>ガーリックパウダー</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>鶏もも肉(3×3)</td><td>70 g</td><td>赤ワイン</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2 g</td><td>サラダ油</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1 g</td><td>じゃがいも</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>ジンジャーパウダー</td><td>0.05 g</td><td>たまねぎ</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>ガーリックパウダー</td><td>0.05 g</td><td>にんじん</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>6 g</td><td>マッシュルーム</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>米粉</td><td>4 g</td><td>小麦粉</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>9 g</td><td>マーガリン</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>みつば</td><td>3 g</td><td>トマトケチャップ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>てまりふ(おつけ用)</td><td>1.5 g</td><td>ウスターソース</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>10 g</td><td>デミグラスソース</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 g</td><td>塩</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>カットえのき</td><td>8 g</td><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>3 g</td><td>ローリエ</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4 g</td><td>オースパイス</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>2 g</td><td>トマトピューレ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>だしこんぶ</td><td>1 g</td><td>チキンスープ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td><td>水</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>みかん</td><td>1 こ</td><td>キャベツ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ピッコロロハム(チキン)</td><td>10 g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん</td><td>10 g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>酢</td><td>1 g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>サラダ油</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>クレープ</td><td>1 こ</td></tr> </tbody> </table>		食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	米	80 g	米	80 g	もち米	10 g	牛乳	1 本	あずき(赤飯用缶詰)	8 g	牛肉	25 g	塩	0.1 g	塩	0.2 g	ごま油	1 袋	こしょう	0.02 g	牛乳	1 本	ガーリックパウダー	0.05 g	鶏もも肉(3×3)	70 g	赤ワイン	1 g	濃口しょうゆ	2 g	サラダ油	0.5 g	酒	1 g	じゃがいも	50 g	ジンジャーパウダー	0.05 g	たまねぎ	50 g	ガーリックパウダー	0.05 g	にんじん	20 g	片栗粉	6 g	マッシュルーム	5 g	米粉	4 g	小麦粉	5 g	揚げ油	9 g	マーガリン	5 g	みつば	3 g	トマトケチャップ	4 g	てまりふ(おつけ用)	1.5 g	ウスターソース	1 g	かまぼこ	10 g	デミグラスソース	10 g	にんじん	10 g	塩	0.6 g	カットえのき	8 g	こしょう	0.02 g	薄口しょうゆ	3 g	ローリエ	0.02 g	塩	0.4 g	オースパイス	0.02 g	けずりぶし	2 g	トマトピューレ	3 g	だしこんぶ	1 g	チキンスープ	6 g	水	100 g	水	80 g	みかん	1 こ	キャベツ	40 g			ピッコロロハム(チキン)	10 g			にんじん	10 g			塩	0.2 g			こしょう	0.02 g			酢	1 g			サラダ油	0.5 g			濃口しょうゆ	0.5 g
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)																																																																																																																																																																																																																																												
米	75 g	米	70 g																																																																																																																																																																																																																																												
発芽玄米	5 g	米酢	11 g																																																																																																																																																																																																																																												
牛乳	1 本	上白糖	7 g																																																																																																																																																																																																																																												
鶏肉	20 g	塩	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																												
さつま揚げ	10 g	ちりめんじゃこ	5 g																																																																																																																																																																																																																																												
ごぼう	15 g	たけのこ(水煮)	4 g																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	10 g	にんじん	6 g																																																																																																																																																																																																																																												
たけのこ(水煮)	10 g	高野豆腐	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																												
板こんにゃく	15 g	干しいたけ	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																												
サラダ油	0.5 g	さとう	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
さとう	2 g	濃口しょうゆ	4 g																																																																																																																																																																																																																																												
濃口しょうゆ	4 g	酒	1 g																																																																																																																																																																																																																																												
みりん	0.5 g	だし汁	8 g																																																																																																																																																																																																																																												
けずりぶし	2 g	きぬさや	5 g																																																																																																																																																																																																																																												
水	40 g	牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																												
切干大根	3 g	鶏肉	70 g																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	10 g	濃口しょうゆ	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																												
たまねぎ	20 g	酒	1 g																																																																																																																																																																																																																																												
油揚げ	7 g	白ねぎ	10 g																																																																																																																																																																																																																																												
青ねぎ(八幡産)	5 g	濃口しょうゆ	3 g																																																																																																																																																																																																																																												
八幡のみそ	9 g	さとう	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
八幡の白みそ	3 g	みりん	1 g																																																																																																																																																																																																																																												
けずりぶし	2 g	片栗粉	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																												
水	100 g	水	5 g																																																																																																																																																																																																																																												
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)																																																																																																																																																																																																																																												
米	80 g	米	80 g																																																																																																																																																																																																																																												
もち米	10 g	牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																												
あずき(赤飯用缶詰)	8 g	牛肉	25 g																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1 g	塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																												
ごま油	1 袋	こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																												
牛乳	1 本	ガーリックパウダー	0.05 g																																																																																																																																																																																																																																												
鶏もも肉(3×3)	70 g	赤ワイン	1 g																																																																																																																																																																																																																																												
濃口しょうゆ	2 g	サラダ油	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																												
酒	1 g	じゃがいも	50 g																																																																																																																																																																																																																																												
ジンジャーパウダー	0.05 g	たまねぎ	50 g																																																																																																																																																																																																																																												
ガーリックパウダー	0.05 g	にんじん	20 g																																																																																																																																																																																																																																												
片栗粉	6 g	マッシュルーム	5 g																																																																																																																																																																																																																																												
米粉	4 g	小麦粉	5 g																																																																																																																																																																																																																																												
揚げ油	9 g	マーガリン	5 g																																																																																																																																																																																																																																												
みつば	3 g	トマトケチャップ	4 g																																																																																																																																																																																																																																												
てまりふ(おつけ用)	1.5 g	ウスターソース	1 g																																																																																																																																																																																																																																												
かまぼこ	10 g	デミグラスソース	10 g																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	10 g	塩	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																												
カットえのき	8 g	こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																												
薄口しょうゆ	3 g	ローリエ	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.4 g	オースパイス	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																												
けずりぶし	2 g	トマトピューレ	3 g																																																																																																																																																																																																																																												
だしこんぶ	1 g	チキンスープ	6 g																																																																																																																																																																																																																																												
水	100 g	水	80 g																																																																																																																																																																																																																																												
みかん	1 こ	キャベツ	40 g																																																																																																																																																																																																																																												
		ピッコロロハム(チキン)	10 g																																																																																																																																																																																																																																												
		にんじん	10 g																																																																																																																																																																																																																																												
		塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																												
		こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																												
		酢	1 g																																																																																																																																																																																																																																												
		サラダ油	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																												
		濃口しょうゆ	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																												
		クレープ	1 こ																																																																																																																																																																																																																																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>牛肉</td><td>30 g</td><td>三度豆</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>たけのこ(水煮)</td><td>10 g</td><td>濃口しょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>きぬさや</td><td>3 g</td><td>さとう</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3 g</td><td>糸かつお</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1 g</td><td>三色団子</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2 g</td><td>いちご</td><td>1 こ</td></tr> </tbody> </table>		食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	牛肉	30 g	三度豆	30 g	たけのこ(水煮)	10 g	濃口しょうゆ	2 g	きぬさや	3 g	さとう	0.5 g	濃口しょうゆ	3 g	糸かつお	1 g	みりん	1 g	三色団子	1 本	さとう	2 g	いちご	1 こ	<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>銀だら塩こうじ漬け</td><td>1 切</td><td>三度豆</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>生麩</td><td>5 g</td><td>濃口しょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1 g</td><td>さとう</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5 g</td><td>糸かつお</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>0.2 g</td><td>三色団子</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>水</td><td>15 g</td><td>いちご</td><td>1 こ</td></tr> </tbody> </table>		食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	銀だら塩こうじ漬け	1 切	三度豆	30 g	生麩	5 g	濃口しょうゆ	2 g	薄口しょうゆ	1 g	さとう	0.5 g	みりん	0.5 g	糸かつお	1 g	けずりぶし	0.2 g	三色団子	1 本	水	15 g	いちご	1 こ																																																																																																																																																																																				
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)																																																																																																																																																																																																																																												
牛肉	30 g	三度豆	30 g																																																																																																																																																																																																																																												
たけのこ(水煮)	10 g	濃口しょうゆ	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
きぬさや	3 g	さとう	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																												
濃口しょうゆ	3 g	糸かつお	1 g																																																																																																																																																																																																																																												
みりん	1 g	三色団子	1 本																																																																																																																																																																																																																																												
さとう	2 g	いちご	1 こ																																																																																																																																																																																																																																												
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)																																																																																																																																																																																																																																												
銀だら塩こうじ漬け	1 切	三度豆	30 g																																																																																																																																																																																																																																												
生麩	5 g	濃口しょうゆ	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
薄口しょうゆ	1 g	さとう	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																												
みりん	0.5 g	糸かつお	1 g																																																																																																																																																																																																																																												
けずりぶし	0.2 g	三色団子	1 本																																																																																																																																																																																																																																												
水	15 g	いちご	1 こ																																																																																																																																																																																																																																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>80 g</td><td>アップルパン</td><td>1 こ</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1 本</td><td>牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>1 切</td><td>鶏肉</td><td>1 切</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03 g</td><td>こしょう</td><td>0.03 g</td></tr> <tr><td>おろしにんにく</td><td>0.3 g</td><td>おろしにんにく</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>塩麹</td><td>3 g</td><td>塩麹</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.5 g</td><td>カレー粉</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>3 g</td><td>トマトケチャップ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1.5 g</td><td>さとう</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>2 g</td><td>ウスターソース</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.3 g</td><td>サラダ油</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>ポテトクラック</td><td>25 g</td><td>ポテトクラック</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15 g</td><td>にんじん</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40 g</td><td>たまねぎ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>20 g</td><td>キャベツ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>25 g</td><td>じゃがいも</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4 g</td><td>塩</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>みかん(缶)</td><td>20 g</td><td>みかん(缶)</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>チキンスープ</td><td>6 g</td><td>チキンスープ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>ローリエ</td><td>0.01 g</td><td>ローリエ</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>50 g</td><td>水</td><td>50 g</td></tr> </tbody> </table>		食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	米	80 g	アップルパン	1 こ	牛乳	1 本	牛乳	1 本	鶏肉	1 切	鶏肉	1 切	塩	0.2 g	塩	0.2 g	こしょう	0.03 g	こしょう	0.03 g	おろしにんにく	0.3 g	おろしにんにく	0.3 g	塩麹	3 g	塩麹	3 g	カレー粉	0.5 g	カレー粉	0.5 g	トマトケチャップ	3 g	トマトケチャップ	3 g	さとう	1.5 g	さとう	1.5 g	ウスターソース	2 g	ウスターソース	2 g	サラダ油	0.3 g	サラダ油	0.3 g	ポテトクラック	25 g	ポテトクラック	25 g	にんじん	15 g	にんじん	15 g	たまねぎ	40 g	たまねぎ	40 g	キャベツ	20 g	キャベツ	20 g	じゃがいも	25 g	じゃがいも	25 g	塩	0.4 g	塩	0.4 g	みかん(缶)	20 g	みかん(缶)	20 g	チキンスープ	6 g	チキンスープ	6 g	ローリエ	0.01 g	ローリエ	0.01 g	水	50 g	水	50 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>80 g</td><td>米</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>ゆかり</td><td>2 g</td><td>ゆかり</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1 本</td><td>牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>鶏ミンチ(もも+胸)</td><td>50 g</td><td>鶏ミンチ(もも+胸)</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>豚ミンチ</td><td>10 g</td><td>豚ミンチ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30 g</td><td>たまねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>2 g</td><td>青ねぎ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>1 g</td><td>土しょうが</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>0.7 g</td><td>薄口しょうゆ</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>4 g</td><td>片栗粉</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3 g</td><td>濃口しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2 g</td><td>さとう</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2 g</td><td>みりん</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2 g</td><td>酒</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>0.5 g</td><td>片栗粉</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>5 g</td><td>水</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>豆腐(1.5)</td><td>20 g</td><td>豆腐(1.5)</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 g</td><td>にんじん</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>カットえのき</td><td>8 g</td><td>カットえのき</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>10 g</td><td>小松菜</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3 g</td><td>塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>4 g</td><td>薄口しょうゆ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>2 g</td><td>けずりぶし</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td><td>水</td><td>100 g</td></tr> </tbody> </table>		食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	米	80 g	米	80 g	ゆかり	2 g	ゆかり	2 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	鶏ミンチ(もも+胸)	50 g	鶏ミンチ(もも+胸)	50 g	豚ミンチ	10 g	豚ミンチ	10 g	たまねぎ	30 g	たまねぎ	30 g	青ねぎ	2 g	青ねぎ	2 g	土しょうが	1 g	土しょうが	1 g	薄口しょうゆ	0.7 g	薄口しょうゆ	0.7 g	塩	0.2 g	塩	0.2 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	片栗粉	4 g	片栗粉	4 g	濃口しょうゆ	3 g	濃口しょうゆ	3 g	さとう	2 g	さとう	2 g	みりん	2 g	みりん	2 g	酒	2 g	酒	2 g	片栗粉	0.5 g	片栗粉	0.5 g	水	5 g	水	5 g	豆腐(1.5)	20 g	豆腐(1.5)	20 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g	カットえのき	8 g	カットえのき	8 g	小松菜	10 g	小松菜	10 g	塩	0.3 g	塩	0.3 g	薄口しょうゆ	4 g	薄口しょうゆ	4 g	けずりぶし	2 g	けずりぶし	2 g	水	100 g	水	100 g																																				
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)																																																																																																																																																																																																																																												
米	80 g	アップルパン	1 こ																																																																																																																																																																																																																																												
牛乳	1 本	牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																												
鶏肉	1 切	鶏肉	1 切																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.2 g	塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.03 g	こしょう	0.03 g																																																																																																																																																																																																																																												
おろしにんにく	0.3 g	おろしにんにく	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																												
塩麹	3 g	塩麹	3 g																																																																																																																																																																																																																																												
カレー粉	0.5 g	カレー粉	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																												
トマトケチャップ	3 g	トマトケチャップ	3 g																																																																																																																																																																																																																																												
さとう	1.5 g	さとう	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																												
ウスターソース	2 g	ウスターソース	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
サラダ油	0.3 g	サラダ油	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																												
ポテトクラック	25 g	ポテトクラック	25 g																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	15 g	にんじん	15 g																																																																																																																																																																																																																																												
たまねぎ	40 g	たまねぎ	40 g																																																																																																																																																																																																																																												
キャベツ	20 g	キャベツ	20 g																																																																																																																																																																																																																																												
じゃがいも	25 g	じゃがいも	25 g																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.4 g	塩	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																												
みかん(缶)	20 g	みかん(缶)	20 g																																																																																																																																																																																																																																												
チキンスープ	6 g	チキンスープ	6 g																																																																																																																																																																																																																																												
ローリエ	0.01 g	ローリエ	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																												
水	50 g	水	50 g																																																																																																																																																																																																																																												
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)																																																																																																																																																																																																																																												
米	80 g	米	80 g																																																																																																																																																																																																																																												
ゆかり	2 g	ゆかり	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
牛乳	1 本	牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																												
鶏ミンチ(もも+胸)	50 g	鶏ミンチ(もも+胸)	50 g																																																																																																																																																																																																																																												
豚ミンチ	10 g	豚ミンチ	10 g																																																																																																																																																																																																																																												
たまねぎ	30 g	たまねぎ	30 g																																																																																																																																																																																																																																												
青ねぎ	2 g	青ねぎ	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
土しょうが	1 g	土しょうが	1 g																																																																																																																																																																																																																																												
薄口しょうゆ	0.7 g	薄口しょうゆ	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.2 g	塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																												
片栗粉	4 g	片栗粉	4 g																																																																																																																																																																																																																																												
濃口しょうゆ	3 g	濃口しょうゆ	3 g																																																																																																																																																																																																																																												
さとう	2 g	さとう	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
みりん	2 g	みりん	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
酒	2 g	酒	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
片栗粉	0.5 g	片栗粉	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																												
水	5 g	水	5 g																																																																																																																																																																																																																																												
豆腐(1.5)	20 g	豆腐(1.5)	20 g																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	10 g	にんじん	10 g																																																																																																																																																																																																																																												
カットえのき	8 g	カットえのき	8 g																																																																																																																																																																																																																																												
小松菜	10 g	小松菜	10 g																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.3 g	塩	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																												
薄口しょうゆ	4 g	薄口しょうゆ	4 g																																																																																																																																																																																																																																												
けずりぶし	2 g	けずりぶし	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
水	100 g	水	100 g																																																																																																																																																																																																																																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>赤飯</td><td></td><td>ライス</td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td></td><td>牛乳</td><td></td></tr> <tr><td>鶏肉のから揚げ</td><td></td><td>ビーフシチュー</td><td></td></tr> <tr><td>みつばとふのすまし汁</td><td></td><td>キャベツとハムの</td><td></td></tr> <tr><td>みかん(1~5年)</td><td></td><td>ドレッシングあえ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>クレープ</td><td></td></tr> </tbody> </table>		食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	赤飯		ライス		牛乳		牛乳		鶏肉のから揚げ		ビーフシチュー		みつばとふのすまし汁		キャベツとハムの		みかん(1~5年)		ドレッシングあえ				クレープ		<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>アップルパン</td><td>1 こ</td><td>アップルパン</td><td>1 こ</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1 本</td><td>牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>1 切</td><td>鶏肉</td><td>1 切</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03 g</td><td>こしょう</td><td>0.03 g</td></tr> <tr><td>おろしにんにく</td><td>0.3 g</td><td>おろしにんにく</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>塩麹</td><td>3 g</td><td>塩麹</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.5 g</td><td>カレー粉</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>3 g</td><td>トマトケチャップ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1.5 g</td><td>さとう</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>2 g</td><td>ウスターソース</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.3 g</td><td>サラダ油</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>ポテトクラック</td><td>25 g</td><td>ポテトクラック</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15 g</td><td>にんじん</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40 g</td><td>たまねぎ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>20 g</td><td>キャベツ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>25 g</td><td>じゃがいも</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4 g</td><td>塩</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>みかん(缶)</td><td>20 g</td><td>みかん(缶)</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>チキンスープ</td><td>6 g</td><td>チキンスープ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>ローリエ</td><td>0.01 g</td><td>ローリエ</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>50 g</td><td>水</td><td>50 g</td></tr> </tbody> </table>		食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	アップルパン	1 こ	アップルパン	1 こ	牛乳	1 本	牛乳	1 本	鶏肉	1 切	鶏肉	1 切	塩	0.2 g	塩	0.2 g	こしょう	0.03 g	こしょう	0.03 g	おろしにんにく	0.3 g	おろしにんにく	0.3 g	塩麹	3 g	塩麹	3 g	カレー粉	0.5 g	カレー粉	0.5 g	トマトケチャップ	3 g	トマトケチャップ	3 g	さとう	1.5 g	さとう	1.5 g	ウスターソース	2 g	ウスターソース	2 g	サラダ油	0.3 g	サラダ油	0.3 g	ポテトクラック	25 g	ポテトクラック	25 g	にんじん	15 g	にんじん	15 g	たまねぎ	40 g	たまねぎ	40 g	キャベツ	20 g	キャベツ	20 g	じゃがいも	25 g	じゃがいも	25 g	塩	0.4 g	塩	0.4 g	みかん(缶)	20 g	みかん(缶)	20 g	チキンスープ	6 g	チキンスープ	6 g	ローリエ	0.01 g	ローリエ	0.01 g	水	50 g	水	50 g																																																																																																																				
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)																																																																																																																																																																																																																																												
赤飯		ライス																																																																																																																																																																																																																																													
牛乳		牛乳																																																																																																																																																																																																																																													
鶏肉のから揚げ		ビーフシチュー																																																																																																																																																																																																																																													
みつばとふのすまし汁		キャベツとハムの																																																																																																																																																																																																																																													
みかん(1~5年)		ドレッシングあえ																																																																																																																																																																																																																																													
		クレープ																																																																																																																																																																																																																																													
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)																																																																																																																																																																																																																																												
アップルパン	1 こ	アップルパン	1 こ																																																																																																																																																																																																																																												
牛乳	1 本	牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																												
鶏肉	1 切	鶏肉	1 切																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.2 g	塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.03 g	こしょう	0.03 g																																																																																																																																																																																																																																												
おろしにんにく	0.3 g	おろしにんにく	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																												
塩麹	3 g	塩麹	3 g																																																																																																																																																																																																																																												
カレー粉	0.5 g	カレー粉	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																												
トマトケチャップ	3 g	トマトケチャップ	3 g																																																																																																																																																																																																																																												
さとう	1.5 g	さとう	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																												
ウスターソース	2 g	ウスターソース	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
サラダ油	0.3 g	サラダ油	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																												
ポテトクラック	25 g	ポテトクラック	25 g																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	15 g	にんじん	15 g																																																																																																																																																																																																																																												
たまねぎ	40 g	たまねぎ	40 g																																																																																																																																																																																																																																												
キャベツ	20 g	キャベツ	20 g																																																																																																																																																																																																																																												
じゃがいも	25 g	じゃがいも	25 g																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.4 g	塩	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																												
みかん(缶)	20 g	みかん(缶)	20 g																																																																																																																																																																																																																																												
チキンスープ	6 g	チキンスープ	6 g																																																																																																																																																																																																																																												
ローリエ	0.01 g	ローリエ	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																												
水	50 g	水	50 g																																																																																																																																																																																																																																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>80 g</td><td>米</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>ゆかり</td><td>2 g</td><td>ゆかり</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1 本</td><td>牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>鶏ミンチ(もも+胸)</td><td>50 g</td><td>鶏ミンチ(もも+胸)</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>豚ミンチ</td><td>10 g</td><td>豚ミンチ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30 g</td><td>たまねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>2 g</td><td>青ねぎ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>1 g</td><td>土しょうが</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>0.7 g</td><td>薄口しょうゆ</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>4 g</td><td>片栗粉</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3 g</td><td>濃口しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2 g</td><td>さとう</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2 g</td><td>みりん</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2 g</td><td>酒</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>0.5 g</td><td>片栗粉</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>5 g</td><td>水</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>豆腐(1.5)</td><td>20 g</td><td>豆腐(1.5)</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 g</td><td>にんじん</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>カットえのき</td><td>8 g</td><td>カットえのき</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>10 g</td><td>小松菜</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3 g</td><td>塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>4 g</td><td>薄口しょうゆ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>2 g</td><td>けずりぶし</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td><td>水</td><td>100 g</td></tr> </tbody> </table>		食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	米	80 g	米	80 g	ゆかり	2 g	ゆかり	2 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	鶏ミンチ(もも+胸)	50 g	鶏ミンチ(もも+胸)	50 g	豚ミンチ	10 g	豚ミンチ	10 g	たまねぎ	30 g	たまねぎ	30 g	青ねぎ	2 g	青ねぎ	2 g	土しょうが	1 g	土しょうが	1 g	薄口しょうゆ	0.7 g	薄口しょうゆ	0.7 g	塩	0.2 g	塩	0.2 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	片栗粉	4 g	片栗粉	4 g	濃口しょうゆ	3 g	濃口しょうゆ	3 g	さとう	2 g	さとう	2 g	みりん	2 g	みりん	2 g	酒	2 g	酒	2 g	片栗粉	0.5 g	片栗粉	0.5 g	水	5 g	水	5 g	豆腐(1.5)	20 g	豆腐(1.5)	20 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g	カットえのき	8 g	カットえのき	8 g	小松菜	10 g	小松菜	10 g	塩	0.3 g	塩	0.3 g	薄口しょうゆ	4 g	薄口しょうゆ	4 g	けずりぶし	2 g	けずりぶし	2 g	水	100 g	水	100 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> <th>食材名</th> <th>分量(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>80 g</td><td>米</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>ゆかり</td><td>2 g</td><td>ゆかり</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1 本</td><td>牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>鶏ミンチ(もも+胸)</td><td>50 g</td><td>鶏ミンチ(もも+胸)</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>豚ミンチ</td><td>10 g</td><td>豚ミンチ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30 g</td><td>たまねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>2 g</td><td>青ねぎ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>1 g</td><td>土しょうが</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>0.7 g</td><td>薄口しょうゆ</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>4 g</td><td>片栗粉</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3 g</td><td>濃口しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2 g</td><td>さとう</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2 g</td><td>みりん</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2 g</td><td>酒</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>0.5 g</td><td>片栗粉</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>5 g</td><td>水</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>豆腐(1.5)</td><td>20 g</td><td>豆腐(1.5)</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 g</td><td>にんじん</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>カットえのき</td><td>8 g</td><td>カットえのき</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>10 g</td><td>小松菜</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3 g</td><td>塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>4 g</td><td>薄口しょうゆ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>2 g</td><td>けずりぶし</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td><td>水</td><td>100 g</td></tr> </tbody> </table>		食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	米	80 g	米	80 g	ゆかり	2 g	ゆかり	2 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	鶏ミンチ(もも+胸)	50 g	鶏ミンチ(もも+胸)	50 g	豚ミンチ	10 g	豚ミンチ	10 g	たまねぎ	30 g	たまねぎ	30 g	青ねぎ	2 g	青ねぎ	2 g	土しょうが	1 g	土しょうが	1 g	薄口しょうゆ	0.7 g	薄口しょうゆ	0.7 g	塩	0.2 g	塩	0.2 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	片栗粉	4 g	片栗粉	4 g	濃口しょうゆ	3 g	濃口しょうゆ	3 g	さとう	2 g	さとう	2 g	みりん	2 g	みりん	2 g	酒	2 g	酒	2 g	片栗粉	0.5 g	片栗粉	0.5 g	水	5 g	水	5 g	豆腐(1.5)	20 g	豆腐(1.5)	20 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g	カットえのき	8 g	カットえのき	8 g	小松菜	10 g	小松菜	10 g	塩	0.3 g	塩	0.3 g	薄口しょうゆ	4 g	薄口しょうゆ	4 g	けずりぶし	2 g	けずりぶし	2 g	水	100 g	水	100 g																				
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)																																																																																																																																																																																																																																												
米	80 g	米	80 g																																																																																																																																																																																																																																												
ゆかり	2 g	ゆかり	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
牛乳	1 本	牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																												
鶏ミンチ(もも+胸)	50 g	鶏ミンチ(もも+胸)	50 g																																																																																																																																																																																																																																												
豚ミンチ	10 g	豚ミンチ	10 g																																																																																																																																																																																																																																												
たまねぎ	30 g	たまねぎ	30 g																																																																																																																																																																																																																																												
青ねぎ	2 g	青ねぎ	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
土しょうが	1 g	土しょうが	1 g																																																																																																																																																																																																																																												
薄口しょうゆ	0.7 g	薄口しょうゆ	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.2 g	塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																												
片栗粉	4 g	片栗粉	4 g																																																																																																																																																																																																																																												
濃口しょうゆ	3 g	濃口しょうゆ	3 g																																																																																																																																																																																																																																												
さとう	2 g	さとう	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
みりん	2 g	みりん	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
酒	2 g	酒	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
片栗粉	0.5 g	片栗粉	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																												
水	5 g	水	5 g																																																																																																																																																																																																																																												
豆腐(1.5)	20 g	豆腐(1.5)	20 g																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	10 g	にんじん	10 g																																																																																																																																																																																																																																												
カットえのき	8 g	カットえのき	8 g																																																																																																																																																																																																																																												
小松菜	10 g	小松菜	10 g																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.3 g	塩	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																												
薄口しょうゆ	4 g	薄口しょうゆ	4 g																																																																																																																																																																																																																																												
けずりぶし	2 g	けずりぶし	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
水	100 g	水	100 g																																																																																																																																																																																																																																												
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)																																																																																																																																																																																																																																												
米	80 g	米	80 g																																																																																																																																																																																																																																												
ゆかり	2 g	ゆかり	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
牛乳	1 本	牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																												
鶏ミンチ(もも+胸)	50 g	鶏ミンチ(もも+胸)	50 g																																																																																																																																																																																																																																												
豚ミンチ	10 g	豚ミンチ	10 g																																																																																																																																																																																																																																												
たまねぎ	30 g	たまねぎ	30 g																																																																																																																																																																																																																																												
青ねぎ	2 g	青ねぎ	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
土しょうが	1 g	土しょうが	1 g																																																																																																																																																																																																																																												
薄口しょうゆ	0.7 g	薄口しょうゆ	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.2 g	塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																												
片栗粉	4 g	片栗粉	4 g																																																																																																																																																																																																																																												
濃口しょうゆ	3 g	濃口しょうゆ	3 g																																																																																																																																																																																																																																												
さとう	2 g	さとう	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
みりん	2 g	みりん	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
酒	2 g	酒	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
片栗粉	0.5 g	片栗粉	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																												
水	5 g	水	5 g																																																																																																																																																																																																																																												
豆腐(1.5)	20 g	豆腐(1.5)	20 g																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	10 g	にんじん	10 g																																																																																																																																																																																																																																												
カットえのき	8 g	カットえのき	8 g																																																																																																																																																																																																																																												
小松菜	10 g	小松菜	10 g																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.3 g	塩	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																												
薄口しょうゆ	4 g	薄口しょうゆ	4 g																																																																																																																																																																																																																																												
けずりぶし	2 g	けずりぶし	2 g																																																																																																																																																																																																																																												
水	100 g	水	100 g																																																																																																																																																																																																																																												

※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。
 ※ kcal表示は 小:小学
 ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)	
ごはん 牛乳 銀鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物 じゃがいものみそ汁		ごはん 牛乳 厚揚げのチリソース 中華風コーンスープ		ごはん 牛乳 肉団子のスープ ちくわとごぼうのきんぴら		ご飯 茎わかめの佃煮 牛乳 さばのみそ煮 塩こうじ汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
銀鮭一塩	1 切	厚揚げ	50 g	豚ミンチ	25 g	茎わかめ(乾燥)	0.6 g
サラダ油	0.3 g	豚ミンチ	20 g	鶏ミンチ	25 g	ちりめんじゃこ	4 g
干しひじき	2.5 g	たまねぎ	30 g	青ねぎ(八幡産)	2 g	サラダ油	0.2 g
にんじん	10 g	白ねぎ	5 g	土しよが	0.5 g	酒	2 g
油揚げ	7 g	土しよが	1 g	塩	0.1 g	さとう	2 g
大豆(乾)	5 g	トマトケチャップ	8 g	こしょう	0.02 g	濃口しょうゆ	1 g
サラダ油	1 g	さとう	1.8 g	酒	0.5 g	牛乳	1 本
さとう	2 g	酒	1.5 g	濃口しょうゆ	1 g	生鯖(50g)	1 切
濃口しょうゆ	3.5 g	片栗粉	0.6 g	片栗粉	3 g	合わせみそ	8 g
酒	1 g	チキンスープ	3 g	普通春雨	5 g	さとう	4 g
けずりぶし	0.5 g	トウバンジャン	0.1 g	にんじん	10 g	酒	1 g
水	20 g	塩	0.3 g	チンゲンサイ	15 g	土しよが	1 g
にんじん	5 g	こしょう	0.02 g	薄口しょうゆ	3 g	みりん	2 g
たまねぎ	20 g	サラダ油	1 g	塩	0.3 g	濃口しょうゆ	2 g
じゃがいも	30 g	液卵	20 g	こしょう	0.02 g	水	10 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	鶏肉	10 g	けずりぶし	2 g	鶏もも肉 細切り	10 g
八幡のみそ	9 g	たけのこ(水煮)	10 g	水	100 g	だいこん	20 g
八幡の白みそ	3 g	にんじん	10 g	にんじん	25 g	カットえのき	8 g
けずりぶし	2 g	コーンクリーム	30 g	ごぼう	20 g	にんじん	10 g
水	100 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	れんこん	5 g	はくさい	20 g
		塩	0.5 g	ちくわ	10 g	青ねぎ	5 g
		薄口しょうゆ	2 g	さとう	1.5 g	塩麴	5 g
		チキンスープ	6 g	濃口しょうゆ	3.6 g	塩	0.2 g
		ごま油	0.5 g	みりん	0.5 g	薄口しょうゆ	2 g
		片栗粉	1 g	サラダ油	1 g	けずりぶし	2 g
		水	100 g	白いりごま	1 g	水	100 g

八幡食育の日

3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)	
ごはん 牛乳 ぶりのねぎソース 五目汁		カレーライス 牛乳 カラフルソテー フルーツパフェ(6年) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">6年生給食終了</div>		コーンライス 牛乳 じゃがいもと鶏肉のトマト煮 フルーツパフェ	



4月の給食について

新2~6年生
4月9日(水)からはじまります。



食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	74 g	米	70 g
牛乳	1 本	麦	6 g	ホールコーン	15 g
ぶり	1 切	牛肉	15 g	塩	0.3 g
酒	0.1 g	塩	0.3 g	こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	0.1 g	こしょう	0.04 g	濃口しょうゆ	1 g
土しよが	0.1 g	ジンジャーパウダー	0.04 g	チキンスープ	10 g
片栗粉	3 g	ガーリックパウダー	0.04 g	パセリ(乾)	0.03 g
米粉	2 g	サラダ油	1 g	オリーブ油	1 g
揚げ油	5 g	たまねぎ	60 g	牛乳	1 本
青ねぎ(八幡産)	10 g	にんじん	20 g	鶏肉	40 g
さとう	2 g	じゃがいも	50 g	じゃがいも	40 g
みりん	2 g	チキンスープ	5 g	にんじん	20 g
濃口しょうゆ	2 g	マーガリン	6 g	たまねぎ	40 g
酢	1 g	小麦粉	6 g	ブロッコリー	10 g
酒	2 g	ペ-ストチャツネ	1.5 g	トマトピューレ	20 g
水	6 g	塩	0.8 g	さとう	1.5 g
白いりごま	1 g	こしょう	0.02 g	塩	0.2 g
豚肉	10 g	オールスパイス	0.02 g	こしょう	0.03 g
土しよが	0.5 g	赤ワイン	2 g	濃口しょうゆ	2 g
にんじん	10 g	トマトケチャップ	2 g	薄口しょうゆ	1 g
たまねぎ	20 g	ウスターソース	1 g	チキンスープ	15 g
にら	5 g	カレー粉	0.5 g	水	40 g
太もやし	20 g	カルダモン	0.01 g	黄桃(缶)	20 g
薄口しょうゆ	4 g	コリアンダー	0.01 g	みかん(缶)	20 g
塩	0.3 g	ローリエ	0.01 g	いちご	1 こ
こしょう	0.02 g	水	90 g	コーンフレーク	5 g
けずりぶし	2 g	牛乳	1 本	ホイップクリーム	35 g
水	100 g	ピッコロハム(チキン)	15 g	チョコレートソース	5 g
		ホールコーン	15 g		
		むき枝豆	10 g		
		にんじん	10 g		
		塩	0.1 g		
		こしょう	0.02 g		
		サラダ油	1 g		
		黄桃(缶)	40 g		
		いちご	1 こ		
		コーンフレーク	5 g		
		ホイップクリーム	35 g		
		チョコレートソース	5 g		

3月の平均栄養量

区分	小学校	中学校
エネルギー	638kcal	784kcal
たんぱく質	26.9g	32.4g