




給食試食会メニュー

	(赤) からだをつくるもとになるもの	(緑) からだのちょうしを整えるもとになるもの	(黄) エネルギーのもとになるもの
栄養三色	 あじ なっとう	 はくさい きゅうり にんじん	 さとう はくまい

5月24日 (土)			
献立名	栄養三色	食品名	一人分(g)
ごはん	●	無洗米	66
あじの香味焼き	●	あじ	1切
	●	土生姜	0.6
	●	青ネギ	1.2
	●	白ごま	0.3
		薄口しょうゆ	1.2
		みりん	0.6
		酒	0.6
納豆和え	●	白菜	27
	●	きゅうり	6
	●	人参	3
	●	納豆	4.2
		さとう	0.6
		薄口しょうゆ	1.2
	塩	0.06	
味噌汁	●	さつま芋	15
	●	もやし	4.2
	●	わかめ	0.3
	●	昆布	0.3
		出汁	0.6
	●	赤味噌	7.2
		水	84
ヤクルト	●	ヤクルト	1本

エネルギー 444 Kcal
 蛋白質 19.5 g
 脂質 9.2 g
 炭水化物 68.4 g
 カルシウム 235 mg



※食物アレルギーをお持ちのお子様は、メニューをご確認ください。