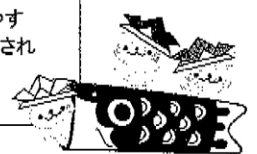
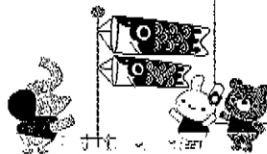


地産地消とは？

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費するという意味です。身近な食べ物の消費を増やすことは、遠くから運ばれてくる食べ物を使うよりも輸送にかかるエネルギーが節約でき、排出ガスも削減されるため環境にもやさしい取り組みです。

また、生産者と消費者の結びつきが強くなり、地域の活性化にもつながります。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	土	スパゲティナポリタン キャベツのスープ	牛乳 クラッカー 果物	スパゲッティ コーン缶 油 クラッカー かりんとう	牛肉 チーズ ベーコン 牛乳	玉葱 グリンピース キャベツ 人参 ネーブル	お茶 かりんとう	460	16.9	14.8
6	木	パン マカロニグラタン コールスロー 果物	お茶 中華ちまき	パン マカロニ 油 小麦粉 バターもち米 砂糖 ビスケット	鶏肉 牛乳 チーズ ヨーグルト 豚肉	玉葱 生しいたけ 人参 キャベツ きゅうり ネーブル 干し椎茸	お茶 ビスケット	670	21.9	27.0
7	金	ご飯 煮魚 ごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 ジャムサンドクラッカー	米 小麦粉 砂糖 ごま じゃがいも クラッカー いちごジャム かりんとう	そば 竹輪 油揚げ いりこ 牛乳	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 ねぎ	お茶 かりんとう	617	25.1	21.8
8	土	焼きうどん はんぺん汁 パナナ	牛乳 ラスク	うどん 油 ごま パン バ ター ビスケット 砂糖	鶏肉 はんぺん こんぶ かつお節 牛乳	キャベツ 人参 生しいたけ 玉葱 しめじ こまつな パナナ	お茶 ビスケット	524	17.0	13.6
10	月	ご飯 カレー はりはり漬け 果物	牛乳 蒸しパン	米 小麦粉 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 レーズン せんべい	牛肉 牛乳 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干大根 ネーブル	お茶 せんべい	668	18.4	16.7
11	火	ご飯 あじフライ 和風サラダ みそ汁	牛乳 ジャムサンド	米 小麦粉 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 ポーロ パン イチゴジャム	あじ 卵 ハム 生揚げ わかめ いりこ	もやし キャベツ だいこん ねぎ	お茶 ポーロ	508	26.5	14.4
12	水	ご飯 豆腐の中華煮 かき玉汁 果物	牛乳 お好み焼き	米 小麦粉 砂糖 ごま油 小麦粉 ビスケット	豆腐 豚肉 卵 かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳 青のり	玉葱 干し椎茸 人参 なら しめじ ねぎ ネーブル キャベツ もやし	お茶 ビスケット	597	26.1	20.0
13	木	ピースご飯 豚肉のカレー炒め 春雨スープ 果物	牛乳 ラスク	米 じゃがいも 油 春雨 パン バター 砂糖 かりんとう	こんぶ 豚肉 ベーコン いりこ 牛乳	グリーンピース 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ 干し椎茸 ネーブル	お茶 かりんとう	600	18.7	14.1
14	金	ご飯 若草焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 オレンジ寒	米 小麦粉 砂糖 油 しらたき ごま ビスケット	豆腐 卵 豚肉 油揚げ わかめ いりこ 牛乳 粉寒天	なら ごぼう 人参 チンゲンツアイ だいこん みかんジュース みかん缶	お茶 ビスケット	522	20.3	16.1
15	土	チャンポン 小松菜の煮びたし	牛乳 ビスケット チーズ	中華めん 油 砂糖 ビスケット せんべい	豚肉 竹輪 牛乳 油揚げ かつお節 チーズ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ こまつな	お茶 せんべい	453	20.1	15.9
17	月	ご飯 柳川煮 味噌汁 ツナとわかめの酢の物	牛乳 チーズ焼き	米 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま じゃがいも ポーロ	豚肉 卵 わかめ ツナ缶 いりこ 牛乳 ベーコン チーズ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん きゅうり チンゲンツアイ えのきたけ パセリ	お茶 ポーロ	583	25.8	19.0
18	火	ご飯 魚のパン粉焼き ごまサラダ きのことスープ	フルーツコーンフレーク	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 コーンフレーク レーズン ビスケット	さわら かまぼこ 牛乳	パセリ キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ 玉葱 生しいたけ 人参 パナナ	お茶 ビスケット	576	21.9	18.4
19	水	ご飯 厚揚げ含め煮 春雨の酢の物 果物	牛乳 きなこマフィン	米 小麦粉 しらたき 砂糖 春雨 油 ごま油 小麦粉 はちみつ かりんとう	生揚げ 牛肉 ハム 卵 牛乳 きな粉 スキムミルク	玉葱 人参 チンゲンツアイ きゅうり ネーブル	お茶 かりんとう	668	24.7	24.7
20	木	ご飯 チキンピーズ かみかみサラダ 果物	牛乳 じゃこおやき	米 小麦粉 じゃがいも コーン缶 小麦粉 油 ビスケット	鶏肉 大豆 しらす干し チーズ 牛乳 卵 スキムミルク	玉葱 人参 キャベツ きゅうり ネーブル	お茶 ビスケット	695	28.8	22.0
21	金	切干大根ご飯 魚のマヨネーズ焼 みそ汁 小松菜のサラダ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 小麦粉 しらたき 油 ごま ふ 砂糖 パン せんべい	高野豆腐 鶏肉 ホキ ベーコン わかめ いりこ 牛乳 生クリーム	切干大根 干し椎茸 人参 玉葱 しめじ こまつな もやし ねぎ ネーブル もも缶 みかん缶	お茶 せんべい	696	28.3	22.9
22	土	煮込みうどん 即席漬け	牛乳 丸ポーロ チーズ	うどん 丸ポーロ ビスケット	鶏肉 かまぼこ 卵 いりこ こんぶ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 キャベツ ねぎ きゅうり	お茶 ビスケット	473	23.4	13.3
24	月	ご飯 ハヤシシチュー キャベツのサラダ 果物	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 小麦粉 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ポーロ	牛肉 ハム 牛乳 ヨーグルト 卵	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト缶 キャベツ きゅうり ネーブル みかん缶	お茶 ポーロ	678	19.0	23.0
25	火	ご飯 チャンブル しらすあえ みそ汁	牛乳 小松菜とパナナの パウンド	米 小麦粉 砂糖 ごま じゃがいも レーズン 小麦粉 かりんとう	豆腐 豚肉 卵 かつお節 しらす干し 油揚げ いりこ 牛乳	人参 もやし なら きゅうり ねぎ こまつな パナナ	お茶 かりんとう	609	27.1	17.5
26	水	ご飯 魚のカレーミニエル 粉ふきいも ミネストローネ 果物	牛乳 おからかりんとう	米 小麦粉 小麦粉 油 バター じゃがいも マカロニ 砂糖 ビスケット	たら ベーコン 牛乳 おから 卵 しらす干し	玉葱 人参 セロリー にんにく パセリ ネーブル	お茶 ビスケット	639	24.7	16.3
27	木	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 キャベツの酢の物 みそ汁	お茶 ご飯お焼き	米 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油 せんべい	鶏肉 しらす干し わかめ 豆腐 いりこ かつお節 卵	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ こまつな ねぎ	お茶 せんべい	529	19.1	9.7
28	金	ご飯 ぎせい豆腐 酢味噌和え すまし汁	牛乳 チーズトースト	米 小麦粉 砂糖 ごま 卵 パン ポーロ	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 竹輪 こんぶ かつお節 牛乳 チーズ	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース キャベツ こまつな	お茶 ポーロ	596	26.5	18.2
29	土	和風スパゲティ わかめスープ 果物	牛乳 ラスク	スパゲッティ バター ごま パン 砂糖 かりんとう	ツナ缶 かつお節 のり わかめ かまぼこ 牛乳	玉葱 しめじ えのきたけ ネーブル	お茶 かりんとう	473	20.5	10.8
31	月	ご飯 鶏肉の香味焼き 甘夏サラダ みそ汁	牛乳 コーンパンケーキ	米 小麦粉 ごま油 レーズン 小麦粉 コーン缶 油 バター はちみつ ビスケット	鶏肉 油揚げ いりこ 牛乳 卵	にんにく キャベツ きゅうり なつみかん缶 もやし 人参 こまつな	お茶 ビスケット	621	22.2	20.3