













	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		6 始業式	7	8 お家からのお弁当	9
屋食		わかめご飯、 鶏のから揚げ、 人参ドレッシングサラダ (キャベツ・じゃこ)、 玉ねぎとキャベツの味噌汁	梅ご飯、 じゃが芋と車麩の煮物、 青菜のナムル (菜の花・じゃこ)、 筍と豆腐の味噌汁	 《入園式》 	生姜ご飯、 豆腐田楽、 海藻和え、 新玉ねぎの味噌汁
使用率					
	12 新月メニュー	13	14	15	16
屋食	小豆ご飯、 切り干し大根の煮物、 白和え、 園の味噌汁	黒米ご飯、 車麩とじゃが芋のカレー煮、 納豆和え(大根・人参)、 青菜の味噌汁	青豆ご飯、 雑穀ハンバーグ、 青菜ともやしのナムル、 シチュー	キヌアご飯、 麻婆豆腐、 春雨サラダ、 わかめスープ	ゆかりごはん、 ひじきの煮物、 納豆和え (大根・じゃこ・青菜)、 大根の味噌汁
使用率					
	19	20	21 お家からのお弁当	22	23
屋食	雑穀ごはん、 新玉ねぎカレー、 ピカタ、 玉ねぎドレッシングサラダ 	わかめご飯、 ベジからあげ、 海藻和え(キャベツ)、 新玉ねぎの味噌汁		生姜ご飯、 鮭のみりん焼き、 豆腐マヨネーズサラダ、 春雨スープ	青菜ご飯、 厚揚げネギ味噌焼き、 大根の梅和え、 筍と豆腐の味噌汁
使用率					
	26	27 満月メニュー	28 お家からのお弁当	29 昭和の日	30
屋食	ゆかりごはん、 ひじきの煮物、 納豆和え (大根・じゃこ・青菜)、 わかめの味噌汁	小豆ご飯、 切り干し大根の煮物、 白和え、 園の味噌汁			黒米ご飯、 青菜と豆腐の炒め煮、 納豆和え(大根・人参)、 じゃが芋の味噌汁
使用率					

★鶴来学園では、できるだけ有機(オーガニック)食材を使用して給食を作っています。

※ 食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが変更になる場合がございます。

※  このマークがある日は、スプーンを持ってきてください。

★毎日の有機(オーガニック)食材の使用率を  のマークで表示しています。

- 5つ → 有機(オーガニック)食材を 80~100% 使用
- 4つ → 有機(オーガニック)食材を 60~79% 使用
- 3つ → 有機(オーガニック)食材を 40~59% 使用
- 2つ → 有機(オーガニック)食材を 30~49% 使用
- 1つ → 有機(オーガニック)食材が 20%以下



平均栄養価	
エネルギー：449 kcal	たんぱく質：15.4 g
脂 質：13.6 g	カルシウム：171 mg
食塩相当量：2.4 g	

