

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
△ 牛乳 ○ ごはん いわし入りハンバーグの照焼き △ いわし入りハンバーグ ○ 砂糖 2.4 みりん 1.2 ○ 片栗粉 0.36 こいくち ごき和え □ しゅんぎく 11 □ ほうれん草 11 □ 白菜 27.5 □ 人参 5.5 ○ 砂糖 0.66 ○ すりごま 1.1 こいくち 鬼除け汁 △ 豚肉 20.35 □ 大根 22 □ ごぼう 9.9 □ 人参 8.8 △ 大豆 12.1 □ ねぎ 7.7 みそ だし	△ 牛乳 カレーライス ○ 米 108 △ 豚肉 30 □ 玉ねぎ 78 ○ じゃがいも 48 □ 人参 14.4 □ 白菜 24 ワイン 2.4 □ にんにく 0.24 カレールウ カレー粉 ウスターソース こいくち コンソメ こしょう フレンチサラダ □ キャベツ 38.5 □ 人参 5.5 ○ ブロッコリー 8.8 ○ 砂糖 0.88 ○ 米油 2.2 こしょう 酢 塩	△ 牛乳 ○ ごはん コーンと鶏肉の落とし揚げ △ とり肉 36 酒 1.2 □ コーン 27.6 ○ 小麦粉 6 ○ 片栗粉 3.6 ○ 揚げ油 4.8 塩 こしょう 酢醤油和え □ 白菜 38.5 □ 人参 5.5 □ えのきたけ 11 △ かつお節 0.55 ○ 砂糖 0.15 酢 こいくち わかめのみそ汁 △ わかめ 0.88 △ 豆腐 22 □ 大根 11 □ 長ネギ 7.7 だし みそ	△ 牛乳 ○ 減量ごはん サンラータンメン ○ 中華めん 108 □ 白菜 48 □ 玉ねぎ 12 □ ねぎ 6 □ しめじ 6 □ レモン 13.92 □ にんにく 0.43 △ 卵 21.6 豚骨ラーメンスープ ○ ごま油 0.7 トウバンジャン 中華だし バンバンジーサラダ △ ささみフレーク 5.5 □ 人参 5.5 □ コーン 5.5 □ キャベツ 22 ○ 炒りごま 1.1 ○ 砂糖 0.77 ○ ごま油 0.44 酢 こいくち フルーツ給食	△ 牛乳 ○ わかめご飯 豆乳コロッケ ○ 揚げ油 6 フロッコンぶ □ ブロッコリー 24.2 □ キャベツ 19.8 □ 人参 5.5 △ 塩昆布 1.1 ○ ごま油 0.62 うすくち 筑前煮 △ とり肉 24 □ 人参 24 □ ごぼう 24 ○ こんにゃく 36 △ 竹輪 24 □ 大根 24 △ いんげん 6 □ しいたけ 0.84 ○ 米油 0.6 酒 1.8 みりん 1.2 ○ 砂糖 3 ○ ごま油 0.36 だし こいくち
△ 牛乳 ○ ごはん 揚げ焼売 2個 ○ 揚げ油 3.6 大根ツナサラダ □ 大根 33 □ ほうれん草 9.9 △ ツナ 6.6 ○ 砂糖 0.99 ○ ごま油 0.26 酢 塩 うすくち こしょう ★ 豚肉と白菜の食べるスープ △ 豚肉 16.5 ○ ごま油 0.22 □ 白菜 66 □ 長ネギ 22 ○ 片栗粉 1.1 がらスープ 中華だし こしょう こいくち	建国記念の日	△ 牛乳 ○ ごはん 焼き鯖のみそだれがけ △ さば ○ 砂糖 3.72 みりん 0.67 酒 2.18 □ ゆず果汁 0.48 みそ なます □ 大根 33 □ 人参 11 ○ 砂糖 2.2 □ レモン 0.55 酢 塩 塩麹スープ △ とり肉 22 □ 白菜 33 □ 人参 11 □ しめじ 3.3 □ ねぎ 4.4 □ しょうが 0.55 酒 2.09 だし 塩麹 こしょう	△ 牛乳 ○ ごはん ハンバーグ △ ハンバーグ みりん 0.48 ワイン 0.48 とんかつソース ケチャップ こいくち ウスターソース コンソメ ポテトサラダ ○ じゃがいも 38.5 □ 人参 5.5 □ きゅうり 11 △ ロースハム 11 ○ オリーブオイル 0.55 塩 こしょう 酢 マヨネーズ 冬野菜のみそ汁 □ 長ネギ 18.7 □ 大根 22 □ 人参 6.6 □ 水菜 5.5 △ 油揚げ 3.3 みそ だし	△ 牛乳 カレーピラフ ○ 米 78 □ 玉ねぎ 36 ○ 押麦 8.4 □ ビーマン 6 △ チキンウインナー 12 酒 1.2 △ 豚ひき肉 18 カレー粉 □ 人参 12 ウスターソース □ コーン 3.6 こしょう ケチャップ コンソメ 塩 ミネストローネ △ 豚肉 11 □ にんにく 0.55 □ トマト 16.5 □ 大根 33 □ 人参 11 □ 玉ねぎ 44 △ 大豆 5.5 ○ 砂糖 0.35 パイオン こしょう 塩 ○ チョコプリン Happy Valentine's Day
△ 牛乳 ○ ごはん ポロニアハム 人参シシリ □ 人参 42 □ コーン 6 △ ツナ 12 ○ 米油 1.2 塩 こいくち ★ 地場産物たっぷりシチュー △ とり肉 24 □ 玉ねぎ 54 ○ じゃがいも 42 □ 人参 18 □ ブロッコリー 12 □ こまつな 12 △ 牛乳 24 ○ 米油 0.6 シチューールウ こしょう 塩	△ 牛乳 ○ ごはん ホキフライ ○ 揚げ油 6 ごぼうとれんこんのサラダ □ ごぼう 22 □ れんこん 16.5 □ 人参 9.9 □ コーン 4.4 ○ 炒りごま 0.55 ○ ねりごま 0.66 マヨネーズ こいくち ほうれん草のすまし汁 □ ほうれん草 16.5 □ えのきたけ 8.8 ○ 麴 2.2 □ ねぎ 5.5 みりん 0.83 だし うすくち	△ 牛乳 ○ コッパバン フレンチオムレツ チリコンカン ミックスビーンズ 19.8 △ 豚ひき肉 27.5 □ 玉ねぎ 59.4 □ 人参 10.56 □ しめじ 5.28 ワイン 0.77 □ トマト 16.28 ケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩 こしょう コンソメ ハヤシルウ 野菜スープ △ とり肉 8.8 ○ 米油 0.16 □ 人参 11 □ 玉ねぎ 22 □ ちんげん菜 11 しょう パイオン こしょう	△ 牛乳 新生姜ごはん ○ 米 84 酒 3 □ 新しょうが 8.4 □ 人参 4.8 △ かつお節 0.24 みりん 7.2 ○ 砂糖 3.6 だし こいくち △ かぼちゃひき肉フライ ○ 揚げ油 4.8 フロッコリーサラダ □ ブロッコリー 24.2 △ ささみフレーク 5.5 □ キャベツ 27.5 ○ 砂糖 1.32 酢 うすくち 地元野菜のみそ汁 □ 大根 16.5 □ 白菜 16.5 △ 油揚げ 3.3 □ 人参 5.5 □ 長ネギ 5.5 ○ じゃがもち 22 だし みそ	△ ジョア 高野豆腐のどぼろ汁 ○ 米 90 △ 鶏ひき肉 48 △ 豚ひき肉 26.4 △ 高野豆腐 3.6 □ 人参 24 □ いんげん 18 □ しょうが 1.56 ○ 砂糖 6.6 みりん 0.96 酒 2.4 こいくち 辛くないからしあえ □ 菜花 17.6 □ もやし 30.25 ○ 春雨 3.63 ○ 炒りごま 1.33 からし こいくち
献立のなかから・・・ ★マークのあるメニューについて 10日・17日のメニューに ★マークがついています。 これは、中貴志小学校の 6年生が、家庭科の授業 で学習した、栄養バラン スや彩りなどを工夫して 考えてくれたものです。 10日「豚肉と白菜の食べるスープ」 紀の川市産の白菜と長ネギを使った中華スープです。 17日「地場産物たっぷりシチュー」 紀の川市産の小松菜、人参、ブロッコリーを使い、 具沢山で栄養たっぷりです。	△ 牛乳 ○ ごはん 揚げ春巻き 麻婆白菜 □ 白菜 102 △ 豚ひき肉 24 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.36 △ 厚揚げ 18 □ 玉ねぎ 12 □ 長ネギ 12 □ しいたけ 0.36 □ ニラ 6 酒 1.44 みりん 0.65 ○ 砂糖 0.94 ○ 片栗粉 0.86 赤みそ ○ ごま油 0.36 トウバンジャン こいくち	△ 牛乳 ○ ごはん 甘酢肉団子 2個 梅かつお和え □ もやし 33 □ ほうれん草 16.5 □ 人参 5.5 □ 梅肉 1.87 ○ 砂糖 1.65 △ かつお節 0.55 うすくち 豚肉と野菜の生巻煮 △ 豚肉 30 □ しょうが 1.8 □ 玉ねぎ 30 □ 人参 12 □ 大根 60 △ 厚揚げ 18 ○ こんにゃく 18 酒 1.8 みりん 1.8 ○ 片栗粉 0.6 うすくち ○ 砂糖 1.2 こいくち だし	△ 牛乳 ○ ごはん ヤンニョムチキン △ ささみ 酒 6 ○ 片栗粉 7.8 ○ 揚げ油 7.2 こいくち ○ 砂糖 4.8 塩 コチュジャン ケチャップ 粉ふきいも ○ じゃがいも 54 塩 パセリ 春雨スープ △ 豚肉 11 □ こまつな 11 □ 玉ねぎ 16.5 □ 人参 8.8 □ もやし 16.5 ○ 春雨 3.85 中華だし ○ ごま油 0.27 塩 うすくち ガラスープ	△ 牛乳 切干し大根とベーコンのごはん ○ 米 90 ○ 玄米 7.2 □ 切干し大根 6 △ ベーコン 18 □ えのきたけ 12 □ 人参 12 □ えだまめ 6 ○ 炒りごま 1.44 ○ 砂糖 2.4 酒 1.2 みりん 1.2 うすくち こいくち 豚汁 △ 豚肉 11 ○ じゃがいも 22 □ ごぼう 7.7 □ 白菜 22 □ もやし 16.5 □ 人参 5.5 □ ねぎ 7.7 みそ だし はるみ フルーツ給食

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょうひん 食品 グループ	○・・・おもにエネルギーの もとになる食品	△・・・おもに体をつくる もとになる食品	□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品
あいはうき 栄養素	たんぱく質(たんぱく) 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)
		たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン