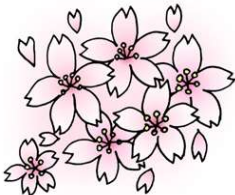


令和6年度		3月		給食献立表		紀の川市立		河南学校給食センター	
月		火		水		木		金	
3		4		5		6		7	
△ 牛乳 ひなちらし寿司 645kcal		△ 牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ 628kcal		△ 牛乳 ★ にんじんとお揚げの炊き込みごはん 656kcal		△ 牛乳 カレーライス 999kcal		卒業式 	
○ 米 84 □ 紅くるり 9.6 □ 人参 12 △ 高野豆腐 4.8 □ えだまめ 6 酢 うすくち だし		○ 砂糖 13 △ 卵 18 △ 油揚げ 3.6 △ かまぼこ 12 酒 0.96 みりん 1.44 塩		○ 米 84 △ 豚肉 24 □ しょうが 0.48 □ 人参 18 □ ねぎ 7.2 酒 2.4 こいくち だし		△ 牛肉 4.8 □ 玉ねぎ 93.6 □ 人参 12 □ にんにく 0.24 こいくち こしょう カレー粉			
△ 味付けのり 花魁のすまし汁 ○ 花魁 1.98 □ 菜の花 5.5 うすくち		○ 片栗粉 4 ○ 小麦粉 4 塩 △ 豚肉 18 □ にんにく 0.3 □ キャベツ 32.4 △ 高野豆腐 1.2 ○ 砂糖 0.72 テンメンジャン 赤みそ 五目スープ △ とり肉 11 □ 白菜 25.3 □ もやし 8.8 □ きくらげ 0.44 中華だし		△ 厚揚げ 12 酒 1.8 ○ 片栗粉 0.36 トウバンジャン こいくち こしょう ○ 米油 0.07 □ 人参 13.2 □ 長ねぎ 5.5 こしょう		△ とんかつ ○ 揚げ油 6 ブロッコリーのサラダ □ ブロッコリー 24.2 △ ツナ 6.6 ○ 砂糖 1.32 ○ オリーブオイル 0.22 酢 卒業お祝いケーキ			
三色花ゼリー 桃とりんごの果汁、豆乳 をつかったゼリーです。				△ つくねのソース焼き ○ 砂糖 2.76 とんかつソース 長ねぎのみど汁 □ 長ねぎ 18.7 □ 大根 25.3 みそ いちご2個 フルーツ給食					
10		11		12		13		14	
△ 牛乳 ごはん 瀬戸風味ふりかけ 野菜炒め 642kcal		△ 牛乳 ごはん イカメンチカツ 揚げ油 7.2 あんかけうどん ○ うどん 60 □ 白菜 26.4 □ 長ねぎ 6 みりん 2.4 ○ かたくり粉 2.82 だし ゆかり和え □ キャベツ 33 ゆかり 0.66		△ 牛乳 コッペパン フランクフルトビーンズソース 707kcal △ フランクフルト △ 大豆 2.52 ケチャップ 塩 白菜のクリーム煮 △ とり肉 24 □ 玉ねぎ 24 □ 人参 12 △ 牛乳 24 シチュールウ コンソメ デコボン フルーツ給食		△ 牛乳 スタミナとぼろライス 662kcal ○ 米 90 △ 鶏ひき肉 30 □ キャベツ 42 □ 人参 8.4 □ にんにく 1.2 酒 5.28 こいくち 赤みそ こしょう ナムル □ もやし 27.5 □ きゅうり 33 ○ ごま油 0.55 酢		△ 牛乳 ごはん アジフライ 揚げ油 4.8 大根サラダ □ 大根 38.5 △ ツナ 5.5 うすくち こしょう マヨネーズ ★ ソーセージとざく切り野菜ポトフ △ ソーセージ 11 □ 玉ねぎ 33 □ キャベツ 27.5 コンソメ	
○ 砂糖 43.2 △ 高野豆腐 1.2 □ にんにく 0.6 ○ 砂糖 1.8 みそ ケチャップ ウスターソース じゃがもちスープ ○ じゃがもち 22 ○ こんにやく 11 □ ちんげん菜 8.8 □ 人参 6.6 みりん 0.63 うすくち		△ 玉ねぎ 4.8 △ 玉ねぎ 21.6 酒 0.48 うすくち こいくち ○ 玉ねぎ 16.5 うすくち		□ 玉ねぎ 13.2 □ トマト 15 ○ 片栗粉 0.05 カレー粉 □ 白菜 57.6 ○ じゃがいも 38.4 □ しめじ 6 ○ 米油 0.6 こしょう		△ 豚ひき肉 45.6 △ 高野豆腐 3.6 □ 玉ねぎ 20.4 □ ニラ 3.6 □ しょうが 0.96 ○ ごま油 0.6 ウスターソース 塩 □ 人参 5.5 ○ すりごま 0.44 こいくち 塩		□ きゅうり 11 ○ 砂糖 0.55 酢 塩	
17		18		19		20		21	
△ ジャア(ストロベリー) ごはん 揚げたご焼き ささみあえ 679kcal		△ 牛乳 チキンライス 633kcal		△ 牛乳 ごはん 手作りハンバーグ 681kcal		春分の日 		△ 牛乳 ごはん ささみのレモンソース揚げ 740kcal	
△ ささみフレーク 5.5 □ キャベツ 26.4 ○ 砂糖 0.88 酢 肉じゃが ○ じゃがいも 96 △ 豚肉 24 □ 玉ねぎ 84 □ いんげん 12 酒 1.8		△ とり肉 36 □ 人参 12 ○ 米油 0.6 塩 コンソメ ウスターソース さつまいも豆乳スープ △ 豚肉 11 ○ さつまいも 27.5 □ 玉ねぎ 27.5 コンソメ 豆乳ルー		△ 鶏ひき肉 15.6 □ 玉ねぎ 14.4 みりん 0.48 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ △ 人参 5.5 △ 油揚げ 4.4 ○ 砂糖 0.99 こいくち				酒 2.4 ○ 揚げ油 7.2 □ レモン 3.24 こいくち	
				えのきたけのみど汁 □ えのきたけ 8.8 □ 人参 11 みそ				切干し大根の含め煮 △ 豚肉 8.4 △ 油揚げ 7.2 ○ こんにやく 10.8 □ 人参 12 ○ 砂糖 1.8 みりん 0.6 こいくち	
								わかめのみど汁 △ わかめ 0.88 □ しめじ 8.8 みそ	

「ひなちらし寿司」

紅くるり大根を使って「ひなちらし寿司」をします。紅くるり大根の色素が、酸性である“酢”に、反応して、酢飯をほんのり桃色にしてくれますよ。



・・・献立のなかから・・・

★マークのあるメニューについて

5日・14日のメニューに★マークが付いています。これは、安楽川小学校の6年生が、家庭科の授業で考えてくれたものです。

5日 「にんじんとお揚げの炊き込みごはん」

紀の川市産のにんじんとねぎを使った、野菜の甘さを活かした味付けごはんです。

14日 「ソーセージとざく切り野菜ポトフ」

紀の川市産のキャベツとブロッコリーを使った、具だくさんのポトフです。

＜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
えいようそ 栄養素	たんずいぶつ 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質
	脂質	カルシウム	ビタミン

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

