

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
△ 牛乳 ○ ごはん △ つくねのソース焼き ○ 砂糖 2.76 みりん 1.32 とんかつソース ウスターソース ゆかりあえ □ キャベツ 33 □ きゅうり 16.5 ゆかり 0.66 うすくち ★ 大根の煮物 △ とり肉 36 酒 3 ○ ごま油 0.36 □ 大根 84 □ 人参 30 □ 長ネギ 18 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.24 ○ 砂糖 1.2 酒 0.6 こしょう 中華だし こいくち	△ 牛乳 ひなちらし寿司 ○ 米 84 ○ 砂糖 13 □ 紅くるり 9.6 △ 卵 18 □ 人参 12 △ 油揚げ 3.6 △ 高野豆腐 4.8 △ かまぼこ 12 酒 0.96 塩 みりん 1.44 だし 酢 うすくち 葉の花のすまし汁 ○ 花ふ 1.65 △ 豆腐 22 □ 菜の花 8.8 みりん 0.84 うすくち だし かき揚げ △ とり肉 24 酒 0.84 □ 玉ねぎ 15.6 △ 大豆 12 ○ 小麦粉 6 ○ 片栗粉 3.6 ○ 揚げ油 6.6 塩 こしょう	△ 牛乳 ○ 減量ごはん みぞラーメン ○ 中華めん 99 △ 豚肉 16.5 □ もやし 22 □ コーン 11 □ 白菜 33 □ ねぎ 5.5 みりん 1.49 ○ ごま油 0.19 □ にんにく 0.19 □ しょうが 0.3 中華だし こしょう みそ トウバンジャン フロッコリーのおかかあえ □ フロッコリー 44 □ 人参 5.5 △ かつお節 1.23 こいくち	△ 牛乳 カレーライス ○ 米 108 △ 牛肉 4.8 △ 豚肉 14.4 □ 玉ねぎ 93.6 ○ じゃがいも 54 □ 人参 12 ワイン 2.4 □ にんにく 0.24 カレールウ こいくち ウスターソース こしょう コンソメ カレー粉 △ とんかつ ○ 揚げ油 6 海藻サラダ △ わかめ 1.1 □ ほうれん草 11 □ キャベツ 38.5 ○ 砂糖 1.54 ○ ごま油 0.72 こしょう こいくち 酢 ○ 卒業お祝いケーキ	卒業式 
9 △ ジャア(ストロベリー) ○ ごはん 肉しょうまい 2個 とり肉のオイスターソース炒め △ とり肉 27.6 △ 厚揚げ 18 □ キャベツ 24 □ 人参 6 □ 長ネギ 6 □ にんにく 0.36 酒 1.2 ○ 砂糖 1.2 みりん 0.36 ○ 片栗粉 0.48 ○ 米油 0.36 こいくち オイスターソース 豚もやしスープ △ 豚肉 11 □ にんにく 0.22 □ もやし 22 □ 白菜 19.8 □ 人参 8.8 □ ねぎ 5.5 □ きくらげ 0.44 □ しょうが 0.33 中華だし こしょう	△ 牛乳 ○ ごはん 豚ばら大根 △ 豚肉 48 酒 3.6 □ 大根 72 □ 長ネギ 19.2 □ しょうが 1.68 ○ ごま油 0.36 みりん 1.2 ○ 砂糖 2.64 ○ 片栗粉 0.6 みそ こいくち えのきたけのみぞ汁 □ えのきたけ 8.8 △ 油揚げ 4.4 △ 豆腐 22 □ 玉ねぎ 19.8 □ 人参 11 □ ねぎ 5.5 みそ だし ○ 豆乳プリンタルト	△ 牛乳 ○ コッパン △ ハムカツ ○ 揚げ油 7.2 にんじんナポリタン △ 豚ひき肉 9.6 △ 大豆 3.6 □ 人参 45.6 □ 玉ねぎ 12 □ ピーマン 2.4 ○ 米油 0.36 ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう ABCマカロニスーフ ○ ABCマカロニ 5.5 △ ベーコン 11 □ 玉ねぎ 27.5 □ ちんげん菜 16.5 □ キャベツ 27.5 こしょう コンソメ □ テコポン	△ 牛乳 ○ ごはん ひじきと生巻の佃煮 △ ひじき 0.77 □ しょうが 4.8 ○ 炒りごま 0.58 △ かつお節 0.96 ○ 砂糖 1.92 みりん 3.46 こいくち こまつナサラダ □ こまつな 16.5 □ キャベツ 33 △ ツナ 11 ○ 砂糖 1.65 ○ ごま油 0.44 酢 うすくち 塩 こしょう 肉じゃが ○ じゃがいも 96 △ 牛肉 12 △ 豚肉 18 ○ こんにゃく 24 □ 玉ねぎ 84 □ 人参 12 □ いんげん 12 ○ 砂糖 2.9 酒 1.8 こいくち	△ 牛乳 ○ ごはん ★ 爽快塩から揚げ 2個 △ とり肉 酒 2.4 □ しょうが 0.36 ○ 片栗粉 18 ○ 揚げ油 7.2 □ 大根 14.4 □ ねぎ 0.6 こいくち ぼん酢 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 ○ オリーブオイル 0.22 ○ 砂糖 1.49 塩 酢 うすくち こしょう さつまいものみぞ汁 ○ さつまいも 33 □ 玉ねぎ 22 □ えのきたけ 7.7 □ ねぎ 5.5 みそ だし
16 △ 牛乳 焼き込みごはん ○ 米 84 酒 3 △ とり肉 24 △ ちくわ 12 □ しめじ 3.6 △ 油揚げ 3.6 □ 人参 9.6 □ えだまめ 8.4 みりん 1.92 うすくち こいくち だし △ 厚焼きたまご 豆腐と長ネギのみぞ汁 □ 長ネギ 18.7 △ 豆腐 22 □ 大根 16.5 □ 人参 5.5 △ 油揚げ 3.3 △ わかめ 0.66 みそ だし □ いちご 2個	△ 牛乳 ○ ごはん △ 磯の香フライ ○ 揚げ油 4.8 フロッコリーの白あえ □ ブロッコリー 15 □ 人参 6 △ 豆腐 30 ○ 炒りごま 0.7 ○ ねりごま 1.5 ○ 砂糖 0.8 うすくち みそ 野菜の五目煮 △ とり肉 8.4 □ 大根 66 △ 高野豆腐 3 □ 人参 12 □ ごぼう 14.4 ○ こんにゃく 36 △ 平天 7.2 ○ 米油 0.6 酒 1.8 みりん 1.2 ○ 砂糖 3 だし こいくち	△ 牛乳 ガバオライス ○ 米 90 △ 鶏ひき肉 62.4 △ 豚ひき肉 16 □ 玉ねぎ 52.8 △ 高野豆腐 5 □ 人参 14.4 □ エリンギ 4 □ ピーマン 8.4 □ コーン 7 □ にんにく 0.3 ○ 砂糖 2.5 酒 3.2 ○ ごま油 1.9 コンソメ オイスターソース トウバンジャン こいくち ヤムウンセン ○ 春雨 7 □ きゅうり 9 □ キャベツ 13 □ 玉ねぎ 9 □ レモン 0.7 ○ 砂糖 1.5 ○ 米油 0.2 こいくち 酢	△ 牛乳 ○ ごはん ささみたれかつ △ ささみ 酒 4.8 ○ 小麦粉 9.6 ○ パン粉 12 ○ 揚げ油 8.4 ○ 砂糖 2.4 みりん 2.4 こいくち ごぼうのみぞ汁 △ 豚ひき肉 16.8 □ ごぼう 20.4 ○ こんにゃく 14.4 □ 人参 14.4 □ いんげん 4.8 □ しょうが 0.24 ○ 米油 0.6 ○ 砂糖 1.56 みりん 0.6 酒 0.6 赤みそ こいくち だし ほうれん草のすまし汁 □ ほうれん草 22 □ えのきたけ 5.5 ○ ふ 2.2 みりん 0.84 うすくち だし	春分の日  2日(月) 紀の川市オーガニック クビレッジ準備会か ら「地元の農家さん が有機農業で生産さ れたお米」をいただ きます。
23 △ 牛乳 ○ ごはん △ アジフライ ○ 揚げ油 4.8 チンゲン菜の炒め物 △ とり肉 18 □ ちんげん菜 27.6 □ 玉ねぎ 15.6 □ 人参 9.6 □ エリンギ 6 □ 長ネギ 4.8 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.6 ○ 米油 0.6 酒 0.6 ○ 砂糖 1.44 こいくち みそ 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 だし みそ	…献立のなかから… ★マークのあるメニューについて 2日・13日のメニューに、★マークがついています。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。 2日 「大根の煮物」 紀の川市産の「大根」を使います。中華風に味付けします。大根のおいしさを、引き立ててくれる煮物です。 13日 「爽快塩から揚げ」 紀の川市産の「大根・ねぎ」を使います。大根とねぎで、さっぱりとした味のたれを作り、から揚げにかけます。			

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

<small>しよくひん</small> 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
<small>えいようそ</small> 栄養素	<small>たんぱいけつ</small> 炭水化物	<small>たんぱく</small> 質	<small>むきしつ</small> 無機質 <small>(のカルシウム)</small>

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

