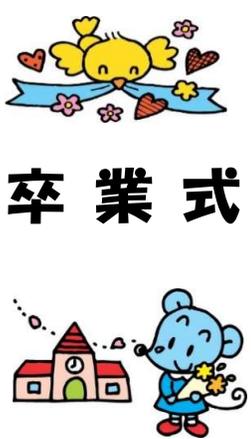


月	火	水	木	金								
2	3	4	5	6								
<p>△牛乳 656kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>肉じゃが</p> <p>△ 豚肉 30</p> <p>○ じゃがいも 72 □ しらたき 36</p> <p>□ 人参 12 □ 玉ねぎ 60</p> <p>○ 上白糖 3 □ いんげん 4.8</p> <p>みりん 1.56 酒 2.64</p> <p>○ 油 0.36 水 36</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>きのこの佃煮</p> <p>□ えのきたけ 36 みりん 8.28</p> <p>こいくちしょうゆ 穀物酢</p> <p>ゆず風味サラダ</p> <p>□ キャベツ 33</p> <p>□ 小松菜 16.5</p> <p>△ ツナ 7.7</p> <p>□ ゆず果汁 0.71 ○ 上白糖 0.65</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 664kcal</p> <p>牛肉とごぼうのおまぜ</p> <p>○ 米 85g ○ 上白糖 7.44</p> <p>昆布茶 0.19</p> <p>△ 牛肉 16.2</p> <p>△ 豚肉 16.2 □ ごぼう 24</p> <p>□ いんげん 6 □ 人参 12</p> <p>○ ごま(いり) 2.4</p> <p>□ しょうが 1.2</p> <p>酒 1.2 ○ 上白糖 4.56</p> <p>○ 油 0.36 こいくちしょうゆ</p> <p>穀物酢 食塩</p> <p>じゃがもち入りみそ汁</p> <p>○ じゃがもち 30 □ 大根 24</p> <p>△ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2</p> <p>□ こんにやく 12 □ 葉ねぎ 3.6</p> <p>みみそ だし</p> <p>いちご</p> <p>□ いちご 2個</p> <p>フルーツ給食</p> 	<p>△牛乳 739kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>△ 木綿豆腐 81.6 △ 豚ひき肉 12</p> <p>△ 鶏ひき肉 12 □ 玉ねぎ 61.2</p> <p>□ にら 5.04</p> <p>□ しょうが 0.54</p> <p>□ にんにく 0.35 ○ 上白糖 1.02</p> <p>酒 1.02 ○ ごま油 0.35</p> <p>○ 片栗粉 2.04 水 51</p> <p>○ 油 0.36</p> <p>みみそ 赤みそ</p> <p>こいくちしょうゆ 鶏ガラスープ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>切干大根のハリハリ和え</p> <p>□ 切干大根 6</p> <p>□ きゅうり 30 ○ ごま(いり) 0.96</p> <p>○ 上白糖 2.64</p> <p>食塩 こいくちしょうゆ</p> <p>穀物酢</p> <p>蒸ししょうまい</p> <p>△ 焼売 2個</p>	<p>△牛乳 908kcal</p> <p>ジョア(ブレーン)</p> <p>△ ジョア(ブレーン) 1本</p> <p>カレーライス</p> <p>○ 米 115g</p> <p>○ 麦 6</p> <p>△ 豚肉 24 □ 玉ねぎ 96</p> <p>○ じゃがいも 48 □ 人参 18</p> <p>□ にんにく 0.48 ○ 油 0.36</p> <p>水 138</p> <p>カレールウ</p> <p>ウスターソース カレー粉</p> <p>とんかつ</p> <p>△ とんかつ 1個 ○ 揚げ油 4</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>□ 大根 14.3 □ きゅうり 18.7</p> <p>□ 人参 7.7 □ 福神漬 8.8</p> <p>こいくちしょうゆ 穀物酢</p> <p>お祝いクレープ</p> <p>○ お祝いクレープ 1個</p> 	<p>卒業式</p> 								
<p>△牛乳 692kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>鯖の生巻焼き</p> <p>△ 鯖 1切</p> <p>□ 生姜 0.84</p> <p>みりん 1.56 ○ 上白糖 3.12</p> <p>酒 1.56</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ユールソーサラダ</p> <p>□ キャベツ 27.5</p> <p>□ 人参 5.5 □ きゅうり 19.8</p> <p>△ ハム 5.5 ○ 上白糖 0.44</p> <p>穀物酢 食塩</p> <p>○ マヨネーズ</p> <p>けんちん汁</p> <p>□ 大根 24 □ 人参 8.4</p> <p>□ ごぼう 12 □ 葉ねぎ 4.8</p> <p>□ こんにやく 18 みりん 1.62</p> <p>酒 0.54 ○ ごま油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>だし</p>	<p>△牛乳 650kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>△ 豚肉 30 ○ じゃがいも 36</p> <p>□ 玉ねぎ 48 □ 人参 12</p> <p>□ いんげん 6 △ 大豆 24</p> <p>□ トマトピューレ 30 ○ 上白糖 1.2</p> <p>水 36 ○ 油 0.36</p> <p>コンソメ こしょう(白、粉)</p> <p>ウスターソース</p> <p>野菜サラダ</p> <p>□ キャベツ 33</p> <p>□ きゅうり 11</p> <p>□ コーン 7.7</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>しとひじきふりかけ汁</p> <p>△ ほしひじき 1.56</p> <p>○ ごま0.72</p> <p>△ かつおぶし 1.2</p> <p>○ 上白糖 3.24 みりん 5.4</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 656kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>コッペパン</p> <p>サーモンフライ</p> <p>△ サーモンフライ 1切 ○ 揚げ油 4.8</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>□ キャベツ 22</p> <p>□ りよくとうもやし 16.5</p> <p>□ ブロッコリー 7.7</p> <p>□ 人参 3.85</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>豆乳スープ</p> <p>△ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 30</p> <p>□ 人参 8.4 ○ じゃがいも 30</p> <p>□ ぶなしめじ 6 △ 調製豆乳 24</p> <p>水 90 ○ 油 0.3</p> <p>米粉ホワイトルウ コンソメ</p> <p>こしょう(白、粉)</p> <p>ミルメークココア</p> <p>ミルメークココア 1個</p> 	<p>△牛乳 750kcal</p> <p>三色どぼろ丼</p> <p>○ 米 104g △ 鶏ひき肉 66</p> <p>□ いんげん 24</p> <p>□ しょうが 0.84</p> <p>○ 上白糖 3.24 酒 2.64</p> <p>○ 油 0.36 △ いり玉子 42</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>小松菜のみそ汁</p> <p>□ 小松菜 12</p> <p>△ 木綿豆腐 24 □ 人参 7.2</p> <p>□ 玉ねぎ 24</p> <p>みみそ だし</p> 	<p>△牛乳 668kcal</p> <p>○ごはん(減量)</p> <p>五目うどん</p> <p>○ うどん 120</p> <p>△ 鶏もも 18</p> <p>□ 人参 7.2 □ 玉ねぎ 24</p> <p>□ 白菜 24 □ 葉ねぎ 6</p> <p>△ 油揚げ 4.8 みりん 4.8</p> <p>酒 1.32</p> <p>うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>△ ほしひじき 1.05</p> <p>□ りよくとうもやし 23.5</p> <p>□ 小松菜 6.6</p> <p>△ ツナ 6.6</p> <p>□ コーン 7.7</p> <p>○ ごま(いり) 0.33 ○ すりごま 0.22</p> <p>○ 上白糖 0.8 ○ ごま油 0.66</p> <p>こいくちしょうゆ 穀物酢</p> <p>味かつお</p> <p>味かつおふりかけ 1袋</p>								
<p>△牛乳 679kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>わかめごはん</p> <p>高野豆腐の玉子とじ</p> <p>△ 高野豆腐 7.2</p> <p>△ 鶏もも 18</p> <p>□ 人参 7.2 □ 玉ねぎ 36</p> <p>○ じゃがいも 43.2 △ 鶏卵 24</p> <p>□ いんげん 4.8 ○ 上白糖 2.4</p> <p>水 72 ○ 油 0.36</p> <p>うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>野菜のごま和え(菜の花)</p> <p>□ キャベツ 35.2</p> <p>□ 菜の花 8.8</p> <p>□ 人参 6.6 ○ ごま(いり) 0.55</p> <p>○ すりごま 0.55 ○ 上白糖 0.55</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>デコポン</p> <p>□ デコポン 1切</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△牛乳 764kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>コロケ</p> <p>○ 豚肉コロケ 1個 ○ 揚げ油 7.2</p> <p>さんびらごぼろ</p> <p>△ 豚肉 12 □ 人参 8.64</p> <p>□ ごぼう 27.6 □ こんにやく 16.2</p> <p>□ いんげん 5.5 △ 焼き竹輪 5.5</p> <p>○ 油 0.24 ○ 上白糖 2.4</p> <p>みりん 0.29 酒 0.86</p> <p>○ ごま油 0.32</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>△ 肉入りワンタン 21.1 □ 人参 6</p> <p>□ 小松菜 9.6</p> <p>□ りよくとうもやし 24</p> <p>○ 油 0.08</p> <p>鶏ガラスープ 中華スープ</p> <p>食塩 こしょう(白、粉)</p>	<p>△牛乳 651kcal</p> <p>千キンライス</p> <p>○ 米 91g ○ 油 0.14</p> <p>△ 鶏もも 30 □ 玉ねぎ 36</p> <p>□ いんげん 9.6 ○ 油 0.36</p> <p>コンソメ 食塩</p> <p>こしょう(黒、粉) ウスターソース</p> <p>ケチャップ</p> <p>コンソメ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>□ パプリカ 5.5</p> <p>□ きゅうり 11</p> <p>□ キャベツ 22</p> <p>□ コーン 5.5</p> <p>△ ツナ 6.6</p> <p>△ レモン1.21</p> <p>○ 上白糖 1.21</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>ABCマカロニスーフ</p> <p>○ アルファベットマカロニ 6.6</p> <p>△ 豚肉 12 □ 人参 7.2</p> <p>□ 大根 30 □ 白菜 36</p> <p>水 120 ○ 油 0.3</p> <p>ブイヨン 食塩</p> <p>こしょう(白、粉)</p>	<p>△牛乳 763kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>手作り豆腐ハンバーグ</p> <p>△ 豚ひき肉 36 △ 鶏ひき肉 17</p> <p>△ 木綿豆腐 42 □ 玉ねぎ 14.4</p> <p>○ パン粉 5.4 赤ワイン 0.96</p> <p>○ 上白糖 1.14 水 1.08</p> <p>食塩 こしょう(黒、粉)</p> <p>ケチャップ</p> <p>濃厚ソース</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>○ スパゲティ 10 □ 人参 6.6</p> <p>□ キャベツ 22</p> <p>△ ハム 6.6</p> <p>○ マヨネーズ 穀物酢</p> <p>食塩 こしょう(白、粉)</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>□ 大根 36 △ カットわかめ 0.48</p> <p>△ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2</p> <p>みみそ だし</p>	<p>春分の日</p> 								
<p>△牛乳 655kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>赤魚の唐揚げ</p> <p>△ 赤魚 1切 ○ 片栗粉 10.8</p> <p>○ 揚げ油 6</p> <p>食塩 こしょう(白、粉)</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>□ 白菜 35.2 △ カットわかめ 0.66</p> <p>□ きゅうり 17.6 ○ ごま(いり) 0.88</p> <p>○ 上白糖 0.77</p> <p>こいくちしょうゆ 穀物酢</p> <p>葉玉ねぎのみそ汁</p> <p>□ 葉玉ねぎ 24</p> <p>□ キャベツ 26.4</p> <p>△ 油揚げ 6 □ 人参 6</p> <p>□ えのきたけ 6</p> <p>みみそ だし</p>	<p>＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>しょうひん 食品 グループ</p> </td> <td> <p>○・・・おもにエネルギーの もとになる食品</p> </td> <td> <p>△・・・おもに体をつくる もとになる食品</p> </td> <td> <p>□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>えいようそ 栄養素</p> </td> <td> <p>たんずいけいぶつ 炭水化物</p> </td> <td> <p>しじつ 脂質</p> </td> <td> <p>たんぱく質 たんぱく質 無機質 (カルシウム)</p> </td> </tr> </table> <p>☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。</p> 				<p>しょうひん 食品 グループ</p>	<p>○・・・おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△・・・おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品</p>	<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんずいけいぶつ 炭水化物</p>	<p>しじつ 脂質</p>	<p>たんぱく質 たんぱく質 無機質 (カルシウム)</p>
<p>しょうひん 食品 グループ</p>	<p>○・・・おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△・・・おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品</p>									
<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんずいけいぶつ 炭水化物</p>	<p>しじつ 脂質</p>	<p>たんぱく質 たんぱく質 無機質 (カルシウム)</p>									

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

<p>しょうひん 食品 グループ</p>	<p>○・・・おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△・・・おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品</p>
<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんずいけいぶつ 炭水化物</p>	<p>しじつ 脂質</p>	<p>たんぱく質 たんぱく質 無機質 (カルシウム)</p>

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



2日(月) 紀の川市オーガニックビレッジ準備会から「地元農家さんが有機農業で
生産されたお米」を頂きます。

紀の川市産の野菜は・・・大根、白菜、ほうれん草、人参、キャベツ、菜の花
小松菜、ねぎ、葉たまねぎ、切干大根 など

米・・・キヌヒカリ(紀の川市産)

フルーツ給食

(市内産のフルーツ)・・・いちご(3日)、デコポン(16日)

