

…献立の中から…

★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 「菜の花の春色あえ」

紀の川市産の菜の花とキャベツを使い、彩りがきれいなあえものです。

14日 「小松菜と豚肉の和風炒め」

紀の川市産の小松菜と人参を使った、和風味の炒め物です。

金	
1	
△牛乳	636kcal
ひなちらし寿司	
○米 84	○砂糖 13
□紅くまり 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	酢 塩
みりん 1.44	だし うすくち
△味付けのり	
花魁のすまし汁	
○花魁 1.87	○じゃがもち 24.2
△厚揚げ 12.1	□人参 5.5
□ねぎ 5.5	みりん 0.88
うすくち	だし
□いちご2個	
フルーツ給食	

<p>月 4</p> <p>△牛乳 784kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△大学芋2個</p> <p>○さつまいも ○砂糖 6.05</p> <p>○片栗粉 0.49 うすくち</p> <p>○揚げ油 4.8</p> <p>△ごま風味の中華サラダ</p> <p>□ブロッコリー 16.5 □人参 5.5</p> <p>□キャベツ 22 □コーン 5.5</p> <p>○米油 1.44 ○ごま油 0.36</p> <p>○すりごま 0.45 ○炒りごま 0.9</p> <p>酢 塩 こいくち</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>△豆腐 120 △豚ひき肉 24</p> <p>□しょうが 0.6 □にんにく 0.12</p> <p>□玉ねぎ 48 □ねぎ 12</p> <p>□たけのこ 6 酒 1.12</p> <p>○砂糖 2.23 ○片栗粉 0.89</p> <p>こいくち 赤みそ</p> <p>トウバンジャン</p>	<p>火 5</p> <p>△ジョア 670kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△白身魚フライ</p> <p>○揚げ油 6</p> <p>タルタルソース</p> <p>★菜の花の春色あえ</p> <p>□菜の花 16.5 □ほうれん草 11</p> <p>□キャベツ 22 △卵 13.2</p> <p>○いりごま 2.2 ○砂糖 0.99</p> <p>こいくち</p> <p>豚汁</p> <p>△豚肉 11 ○じゃがいも 22</p> <p>□ごぼう 7.7 □白菜 22</p> <p>□もやし 16.5 □人参 5.5</p> <p>□ねぎ 7.7 だし</p> <p>みそ</p> 	<p>水 6</p> <p>△牛乳 718kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△つくねのソース焼き</p> <p>○砂糖 2.76 みりん 1.32</p> <p>とんかつソース ウスターソース</p> <p>ゆかい和え</p> <p>□大根 33 □きゅうり 16.5</p> <p>ゆかり 0.66 うすくち</p> <p>筑前煮</p> <p>△とり肉 24 □人参 24</p> <p>□ごぼう 24 ○こんにやく 42</p> <p>△ちくわ 27.6 □しいたけ 0.84</p> <p>□たけのこ 14.4 酒 1.8</p> <p>□いんげん 6 ○砂糖 3</p> <p>○米油 0.6 だし</p> <p>みりん 1.2 こいくち</p> <p>○ミルクココア</p>	<p>木 7</p> <p>△牛乳 928kcal</p> <p>△カレーライス</p> <p>○米 108 △牛肉 11</p> <p>△豚肉 16.5 □玉ねぎ 74.8</p> <p>○じゃがいも 44 □人参 13.2</p> <p>ワイン 2.2 □にんにく 0.22</p> <p>カレールー こいくち</p> <p>ウスターソース こしょう</p> <p>コンソメ カレー粉</p> <p>△とんかつ</p> <p>○揚げ油 4.8</p> <p>海藻とこんにやくのサラダ</p> <p>△海藻 0.5 △わかめ 0.5</p> <p>□きゅうり 29.7 ○こんにやく 15.4</p> <p>○砂糖 1.49 □ゆず 0.12</p> <p>○米油 0.5 こしょう</p> <p>こいくち 酢</p> <p>○卒業お祝いケーキ</p>	<p>8</p> <p>卒業式</p> 
<p>11</p> <p>△牛乳 778kcal</p> <p>△高野豆腐のそぼろ丼</p> <p>○米 90 △鶏ひき肉 48</p> <p>△豚ひき肉 26.4 △高野豆腐 3.6</p> <p>□人参 24 □いんげん 18</p> <p>□しょうが 1.56 ○砂糖 6.6</p> <p>みりん 0.96 酒 2.4</p> <p>こいくち</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>マカロニ 8.8 □キャベツ 16.5</p> <p>□きゅうり 22 ○砂糖 0.77</p> <p>△ロースハム 8.8 塩</p> <p>酢 マヨネーズ</p> <p>こしょう</p> <p>□いちご2個</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>12</p> <p>△牛乳 765kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△アジフライ</p> <p>○揚げ油 4.8</p> <p>切干し大根の煮め煮</p> <p>△牛肉 7.2 □切干し大根 3.6</p> <p>△高野豆腐 1.8 △平天 4.8</p> <p>○こんにやく 10.8 □いんげん 4.8</p> <p>□人参 12 ○米油 0.6</p> <p>○砂糖 1.38 酒 0.6</p> <p>みりん 0.6 だし</p> <p>こいくち</p> <p>豆腐とわかめのみそ汁</p> <p>△わかめ 0.66 □えのきたけ 7.7</p> <p>△豆腐 33 △油揚げ 4.4</p> <p>だし みそ</p> <p>○豆乳プリンタルト</p>	<p>13</p> <p>△牛乳 620kcal</p> <p>○コッペパン</p> <p>△フランクフルトビーンズソース</p> <p>△フランクフルト □玉ねぎ 18</p> <p>△大豆 3.6 □トマト 24</p> <p>塩 ○片栗粉 0.06</p> <p>ケチャップ カレー粉</p> <p>蒸しじゃがいも</p> <p>○じゃがいも 48 塩</p> <p>ABCマカロニスーフ</p> <p>○ABCマカロニ 5.5 △とり肉 11</p> <p>□玉ねぎ 27.5 □チンゲン菜 16.5</p> <p>□キャベツ 27.5 こしょう</p> <p>コンソメ</p> <p>□テコポン</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>14</p> <p>△牛乳 670kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△豚肉コロッケ</p> <p>○揚げ油 6</p> <p>★小松菜と豚肉の和風炒め</p> <p>△豚肉 22.8 酒 1.08</p> <p>□小松菜 18 ○こんにやく 18</p> <p>□人参 9.6 □玉ねぎ 12</p> <p>□しょうが 0.6 △高野豆腐 0.6</p> <p>みりん 0.6 ○砂糖 0.96</p> <p>みそ こいくち</p> <p>長ねぎのみそ汁</p> <p>□長ねぎ 18.7 □白菜 22</p> <p>□人参 5.5 △油揚げ 3.3</p> <p>○麩 1.87 だし</p> <p>みそ</p>	<p>15</p> <p>△牛乳 680kcal</p> <p>○わかめご飯</p> <p>△バンバンジーサラダ</p> <p>△ささみフレック 5.5 □人参 5.5</p> <p>□コーン 5.5 □キャベツ 22</p> <p>○炒りごま 1.1 ○砂糖 0.77</p> <p>□レモン 0.55 ○ごま油 0.44</p> <p>酢 こいくち</p> <p>ワンタンメン</p> <p>○中華めん 99 △豚肉 5.5</p> <p>△ワンタン 16.5 □人参 8.8</p> <p>□白菜 44 □長ねぎ 13.2</p> <p>酒 2.2 こしょう</p> <p>中華だし</p>
<p>18</p> <p>△牛乳 726kcal</p> <p>△ハヤシライス</p> <p>○米 108 △牛肉 11</p> <p>△豚肉 16.5 □玉ねぎ 110</p> <p>□人参 22 ケチャップ</p> <p>ハヤシルウ こしょう</p> <p>ウスターソース コンソメ</p> <p>サワーキャベツ</p> <p>□キャベツ 33 □きゅうり 6.6</p> <p>□コーン 9.9 ○砂糖 1.32</p> <p>梅酢 1.21 ○炒りごま 1.32</p> <p>塩 酢</p> <p>うすくち</p>	<p>19</p> <p>△牛乳 760kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△手作りハンバーグ</p> <p>△豚ひき肉 31.2 △鶏ひき肉 15.6</p> <p>△豆腐 38.4 □玉ねぎ 14.4</p> <p>○パン粉 5.4 みりん 0.48</p> <p>ワイン 0.48 こしょう</p> <p>塩 ケチャップ</p> <p>ナツメグ ウスターソース</p> <p>とんかつソース コンソメ</p> <p>こいくち</p> <p>ブロッコリーのソテー</p> <p>□ブロッコリー 36 塩 こしょう</p> <p>△ベーコン 18 コンソメ</p> <p>じゃがもちのみそ汁</p> <p>○じゃがもち 22 △油揚げ 5.5</p> <p>○こんにやく 11 □大根 22</p> <p>□人参 5.5 □長ねぎ 3.3</p> <p>みそ だし</p>	<p>20</p> <p>春分の日</p> 	<p>21</p> <p>△牛乳 694kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ヤンニョムチキン</p> <p>△ささみ 酒 6</p> <p>○片栗粉 7.8 ○揚げ油 7.2</p> <p>塩 ○砂糖 4.8</p> <p>こいくち コチュジャン</p> <p>ケチャップ</p> <p>ナムル</p> <p>□切干し大根 5.5 □人参 5.5</p> <p>□小松菜 22 ○ごま油 0.55</p> <p>○すりごま 0.69 酢</p> <p>こいくち 塩</p> <p>五目中華スーフ</p> <p>△豚肉 7.7 □エリンギ 5.5</p> <p>□玉ねぎ 22 □人参 11</p> <p>□チンゲン菜 8.8 □もやし 11</p> <p>中華だし こしょう</p>	

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

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	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	脂質	カルシウム	無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

