

3年生は、もうすぐ卒業ですね。  
『学校給食』を食べるのも、これで最後になる人も多いと思います。  
心も体も健康になっていくためにも、これからも「食べる」ことを大切にできる大人になって欲しいと思います。

3月の紀の川市産の野菜は…人参、ほうれん草、白菜、長ネギ、葉ねぎ、菜花、わけぎ、ブロッコリー、キャベツ、大根、切干し大根、玉ねぎ、葉玉ねぎ

米…きぬひかり(紀の川市産)

フルーツ給食

12日(火) いちご  
21日(木) デコポン



金	
△ 牛乳	726kcal
○ 減量ごはん	
カレーうどん	
○ うどん 114	△ 豚肉 24
△ 油揚げ 6	□ 人参 12
□ 玉ねぎ 36	□ 長ねぎ 6
□ しめじ 4.8	みりん 2.4
こいくちしょうゆ	○ かたくり粉 2.16
だし こしょう	カレールー
カラフルサラダ	
□ 赤パプリカ 5.5	□ きゅうり 11
□ キャベツ 19.8	□ コーン 5.5
△ ツナ 7.7	□ レモン 1.21
○ 砂糖 1.21	うすくちしょうゆ

月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
<p>△ 牛乳 653kcal</p> <p>牛肉とごぼうのおまぜ</p> <p>○ 米 85g ○ 砂糖 7.44</p> <p>昆布茶 0.19 △ 牛肉 16.2</p> <p>△ 豚肉 16.2 □ ごぼう 24</p> <p>□ えだまめ 6 □ 人参 12</p> <p>○ ごま 2.4 □ 生姜 1.2</p> <p>酒 1.2 ○ 砂糖 4.56</p> <p>○ 油 0.36 酢 塩</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>菜花のごま和え</p> <p>□ 白菜 36 □ ほうれん草 8.4</p> <p>□ なばな 12 □ しめじ 5.5</p> <p>○ ごま 0.55 ○ すりごま 0.55</p> <p>○ 砂糖 0.55 こいくちしょうゆ</p> <p>麩とえのきのすまし汁</p> <p>△ わかめ 0.72 □ えのきたけ 12</p> <p>□ 葉ねぎ 6 ○ 麩 2.4</p> <p>みりん 0.96 だし</p> <p>うすくちしょうゆ 塩</p> <p>おひなさまゼリー 1個</p>	<p>△ 牛乳 782kcal</p> <p>ごはん</p> <p>揚げギョウザ</p> <p>△ 餃子 2個 ○ 揚げ油 2.16</p> <p>白和え</p> <p>□ ほうれん草 7.2 □ ほうれん草 10.8</p> <p>□ 人参 7.2 △ 豆腐 36</p> <p>○ ごま 0.84 ○ 練りごま 1.8</p> <p>○ 砂糖 0.79</p> <p>うすくちしょうゆ みそ</p> <p>豚肉</p> <p>△ 豚肉 48 □ 人参 12</p> <p>△ 厚揚げ 30 □ キャベツ 78</p> <p>△ ピーマン 7.8 □ しいたけ 6.6</p> <p>□ 長ねぎ 12 □ にんにく 0.84</p> <p>○ 油 0.36 酒 2.16</p> <p>○ 砂糖 1.08 ○ かたくり粉 1.44</p> <p>トウバンジャン テンメンジャン</p> <p>赤みそ みそ</p> <p>こいくちしょうゆ 黒こしょう</p>	<p>△ 牛乳 717kcal</p> <p>ごはん</p> <p>さばのみぞだれかけ</p> <p>△ 鯖 1切 ○ 砂糖 3.72</p> <p>みりん 0.67 酒 2.18</p> <p>□ ゆず果汁 0.48 みそ</p> <p>春雨サラダ</p> <p>□ きゅうり 12 □ ブロッコリー 3.6</p> <p>○ 春雨 5.4 △ ささみフレーク 7.2</p> <p>○ ひじき 0.6 ○ 砂糖 0.84</p> <p>○ ごま油 0.36 からし</p> <p>こいくちしょうゆ 酢</p> <p>塩こうじスーフ</p> <p>△ 鶏もも肉 18 □ 大根 36</p> <p>□ 人参 12 □ しめじ 9.6</p> <p>□ わけぎ 4.8 □ 生姜 1.08</p> <p>酒 2.16 だし</p> <p>塩こうじ こしょう</p>	<p>△ ジャア 928kcal</p> <p>カレーライス</p> <p>○ 米 100g ○ 押麦 6</p> <p>△ 豚肉 30 □ 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>カレールー カレー粉</p> <p>ウスターソース</p> <p>△ とんかつ 1個</p> <p>○ 揚げ油 6</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 酢</p> <p>卒業お祝いケーキ 1個</p>	<p>卒業式</p>
11	12	13	14	15
<p>△ 牛乳 688kcal</p> <p>ごはん</p> <p>しっとりひじきふりかけ</p> <p>△ ひじき 1.56 ○ ごま 0.72</p> <p>△ かつお節 1.2 ○ 砂糖 3.24</p> <p>みりん 5.4 こいくちしょうゆ</p> <p>蒸ししょうまい 2個</p> <p>筑前煮</p> <p>△ 鶏もも肉 24 □ 人参 12</p> <p>□ ごぼう 12 □ 板こんにやく 24</p> <p>△ 竹輪 12 □ れんこん 12</p> <p>□ いんげん 6 □ しいたけ 6</p> <p>□ 大根 24 ○ 油 0.36</p> <p>酒 1.5 みりん 1</p> <p>○ 砂糖 2.4 だし</p> <p>○ ごま油 0.36 こいくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 636kcal</p> <p>ごはん</p> <p>たきごみごはん</p> <p>○ 米 78g 酒 3.96</p> <p>△ 鶏もも肉 24 △ 竹輪 12</p> <p>△ 油揚げ 3.6 □ しいたけ 6</p> <p>□ 人参 6 □ ごぼう 6</p> <p>□ えだまめ 6 酒 1.92</p> <p>みりん 1.92 ○ 油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ 塩 うすくちしょうゆ</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>○ スパゲティ 8.8 □ 人参 6.6</p> <p>□ きゅうり 16.5 △ ハム 5.5</p> <p>マヨネーズ 酢</p> <p>塩 こしょう</p> <p>地元野菜のみぞ汁</p> <p>□ 白菜 12 □ 大根 18</p> <p>△ 油揚げ 3.6 □ 人参 6</p> <p>□ 長ねぎ 12 だし みそ</p> <p>いちご 2個</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 654kcal</p> <p>ごはん</p> <p>サーモンフライ 1切</p> <p>○ 揚げ油 4.8</p> <p>切干し大根の煮物</p> <p>□ 切干し大根 6.6 □ 人参 6</p> <p>□ こんにやく 9.6 △ 鶏もも肉 12</p> <p>○ 砂糖 1.2 みりん 0.72</p> <p>こいくちしょうゆ だし ○ 油 0.24</p> <p>白菜のみぞ汁</p> <p>□ 白菜 24 □ 大根 24</p> <p>△ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2</p> <p>□ 葉ねぎ 3.6</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 716kcal</p> <p>牛乳</p> <p>ミルクココア 1個</p> <p>中華丼</p> <p>○ 米 112g △ 豚肉 32.4</p> <p>□ 白菜 80.4 □ 玉ねぎ 24</p> <p>□ しいたけ 5.4 □ もやし 39.6</p> <p>□ 人参 14.4 ○ 油 0.36</p> <p>△ うずら卵 26.64 酒 2.4</p> <p>△ イカ 12 ○ かたくり粉 3.6</p> <p>□ 生姜 2.16 ○ ごま油 0.96</p> <p>塩 こいくちしょうゆ</p> <p>こしょう 鶏ガラスープ</p> <p>野菜のおかか和え</p> <p>□ ほうれん草 15.4</p> <p>□ キャベツ 33 □ 人参 5.5</p> <p>△ かつお節 1.1 こいくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 689kcal</p> <p>ごはん</p> <p>ささみのレモン煮</p> <p>△ ささ身 3個 酒 3</p> <p>○ 油 7.2 ○ かたくり粉 4.8</p> <p>○ 小麦粉 2.4 □ レモン 4.8</p> <p>○ 砂糖 5.4 こいくちしょうゆ</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>□ ブロッコリー 9.6 □ キャベツ 19.2</p> <p>□ もやし 21.6 □ 人参 3.6</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>ABCマカロニスーフ</p> <p>○ アルファベットマカロニ 6</p> <p>△ 鶏もも肉 6 □ 玉ねぎ 18</p> <p>□ 人参 7.2 □ 大根 24</p> <p>□ キャベツ 24 塩 こしょう</p> <p>○ 油 0.08 ブイヨン</p> <p>K Z A O</p>
18	19	20	21	22
<p>△ 牛乳 608kcal</p> <p>チキンライス</p> <p>○ 米 91g ○ 油 0.14</p> <p>△ 鶏もも肉 24 □ 玉ねぎ 36</p> <p>□ いんげん 9.6 ○ 油 0.36</p> <p>コンソメ ケチャップ</p> <p>塩 黒こしょう</p> <p>ウスターソース</p> <p>豆乳スーフ</p> <p>△ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 30</p> <p>□ 人参 8.4 ○ じゃがいも 30</p> <p>□ しめじ 6 △ 豆乳 24</p> <p>豆乳ホワイトルウ ○ 油 0.18</p> <p>こしょう コンソメ</p>	<p>△ 牛乳 714kcal</p> <p>ごはん</p> <p>お好み焼き</p> <p>□ キャベツ 90 △ 卵 30</p> <p>△ 豚肉 16.8 □ 紅しょうが 2.4</p> <p>お好み焼き粉 12 △ あおのり 0.18</p> <p>△ かつお節 1.2 とんかつソース</p> <p>小袋マヨネーズ 1袋</p> <p>キャベツの塩昆布和え</p> <p>□ キャベツ 33 □ もやし 11</p> <p>□ 人参 4.4 ○ ごま 0.33</p> <p>○ すりごま 0.22 △ 塩昆布 1.1</p> <p>塩 酢 こいくちしょうゆ</p> <p>大根と玉ねぎのみぞ汁</p> <p>□ 大根 20 □ 玉ねぎ 20</p> <p>□ 人参 6 □ 葉ねぎ 3.5</p> <p>△ 油揚げ 4 みそ だし</p>	<p>春分の日</p>	<p>△ 牛乳 650kcal</p> <p>わかめごはん</p> <p>バンバンジーサラダ</p> <p>△ ささみフレーク 8.8 □ きゅうり 16.5</p> <p>□ 人参 4.4 □ コーン 4.4</p> <p>□ キャベツ 16.5 ○ ごま 0.33</p> <p>○ ごま油 0.11</p> <p>ごまドレッシング こいくちしょうゆ</p> <p>豚肉と大豆のみぞ煮</p> <p>△ 豚肉 26.4 □ ごぼう 24</p> <p>□ 人参 14.4 □ いんげん 9.6</p> <p>□ 板こんにやく 24 △ 大豆 20.4</p> <p>△ 竹輪 14.4 酒 3.6</p> <p>○ 砂糖 1.2 みりん 4.08</p> <p>こいくちしょうゆ ○ 油 0.36</p> <p>赤みそ みそ だし</p> <p>デコポン 1切</p> <p>フルーツ給食</p>	

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しよくひん 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	たんすいゆあつ 炭水化物 しじつ 脂質	しじつ たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ ビタミン 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。