

15(木)、24(金)のメニューについて

15(木) 徳島県から徳島県の特産品の「なると金時(さつまいも)」「れんこん」「鯛ぎょしょう味付けのり」を頂きます。

24(金) 粉河・川原・竜門・長田小学校の6年生が外国語(英語)の授業で考えてくれた「いちごを使ったフルーツポンチ」を献立に入れています。



| 水 1 | 木 2 | 金 3 |
|---|--|--|
| <p>△牛乳 713kcal</p> <p>○減量ごはん 鯛ぎょしょう</p> <p>○中華めん 90 △イカ 12 □もやし 24 □人参 12 △あおのり 0.06</p> <p>△豚肉 12 □キャベツ 54 □ピーマン 9.6 ○油 0.36 こしょう</p> <p>○もやし 38.5 △ハム 5.5 ○砂糖 0.22 パセリ 塩</p> <p>△ヨーグルト 1個</p> | <p>△牛乳 737kcal</p> <p>○他入井</p> <p>○米 112g □人参 15.6 □ねぎ 6 みりん 1.8 ○砂糖 2.64 こいくちしょうゆ</p> <p>△豚肉 36 □玉ねぎ 109.2 △卵 60 □しめじ 7.2 酒 2.4 だし うすくちしょうゆ</p> <p>○菜花のからしあえ</p> <p>□なばな 15.6 ○はるさめ 3.3 からし</p> <p>□もやし 26.4 ○ごま 1.2 こいくちしょうゆ</p> | <p>△牛乳 667kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△いわしの梅煮 1切 キャベツのごまサラダ</p> <p>□キャベツ 49.5 ○ごま油 0.77 酢 こいくちしょうゆ</p> <p>大豆の五目煮</p> <p>△鶏もも肉 18 □ごぼう 27.6 □手作りこんにやく 24 みりん 2.52 酒 3 ○砂糖 0.6 油 0.24</p> <p>△大豆 24 □人参 15.6 △竹輪 9.6 こいくちしょうゆ だし 塩</p> |

| 月 6 | 火 7 | 水 8 | 木 9 | 金 10 |
|--|--|---|--|---|
| <p>△牛乳 635kcal</p> <p>コンコンごはん</p> <p>○米 85g 昆布茶 0.12 本みりん 3.96 ○ごま 1.2 塩 こいくちしょうゆ だし</p> <p>○上白糖 6.24 △油揚げ 11.4 ○砂糖 1.92 紅しょうが 1.56 酢 こいくちしょうゆ</p> <p>豚焼き肉団子 2個 具だくさんみそ汁</p> <p>□大根 24 □もやし 9.6 □ねぎ 3.6 タケヤミそ</p> <p>□キャベツ 18 □人参 6 手作りみそ だし</p> | <p>△牛乳 759kcal</p> <p>○ごはん エビカツ 1個</p> <p>○揚げ油 5.5</p> <p>ナムル</p> <p>□ほうれん草 11 □人参 5.5 ○ごま 0.33 塩</p> <p>□もやし 33 ○ごま油 0.22 こいくちしょうゆ</p> <p>麻婆大根</p> <p>□大根 96 □生姜 0.6 □人参 18 □しいたけ 6 酒 1.2 ○砂糖 1.2 ○ごま油 0.36 こいくちしょうゆ トウバンジャン</p> <p>△豚ひき肉 30 □にんにく 0.36 □長ねぎ 7.2 □にら 6 みりん 0.54 △油揚げ 6 ○かたくり粉 1.2 ○油 0.36 赤みそ</p> | <p>△牛乳 718kcal</p> <p>○ごはん 鶏のレモンソース焼き</p> <p>△鶏もも肉 2個 ○砂糖 4.8 ○かたくり粉 0.36</p> <p>みりん 1.68 レモン 9.6 酒 3 こいくちしょうゆ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>○じゃがいも 26.4 □きゅうり 16.5 マヨネーズ 塩</p> <p>□人参 7.2 △ハム 4.4 酢 こしょう</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>□玉ねぎ 24 □キャベツ 24 □ねぎ 3.6 手作りみそ</p> <p>△油揚げ 6 △人参 7.2 タケヤミそ だし</p> | <p>△牛乳 725kcal</p> <p>○ごはん 揚げギョウザ</p> <p>△餃子 2個 ○揚げ油 2.16</p> <p>パンサンスー</p> <p>□きゅうり 14.3 □人参 5.5 ○砂糖 0.55 酢</p> <p>□もやし 11 ○春雨 5.5 ○ごま油 0.22 こいくちしょうゆ</p> <p>すき焼き煮</p> <p>△豚肉 31.2 □糸こんにやく 39.6 □長ねぎ 7.2 □白菜 60 ○すき焼き麩 1.8 酒 2.4 こいくちしょうゆ</p> <p>△焼き豆腐 42 □玉ねぎ 39.6 □人参 8.4 □しいたけ 6.6 ○砂糖 3.6 ○油 0.36</p> | <p>ジュア(ブルーベリー) 723kcal</p> <p>△ジュア(ブルーベリー) 1本</p> <p>○減量ごはん ラーメン</p> <p>○中華めん 120 □キャベツ 36 □人参 9.6 □コーン 6 □にんにく 0.3 ○油 0.24 中華スープ</p> <p>△豚肉 21.6 □玉ねぎ 14.4 □しいたけ 8.4 □生姜 0.42 ○ごま油 0.48 中華のもと トウバンジャン</p> <p>切干し大根のサラダ</p> <p>□切干し大根 4.1 □人参 9.4 ○砂糖 1.65</p> <p>□きゅうり 12.1 △ツナ 4.4 こいくちしょうゆ 酢</p> |

| 水 13 | 木 14 | 金 15 | 土 16 | 日 17 |
|--|--|--|--|---|
| <p>△牛乳 726kcal</p> <p>○ごはん コロケ</p> <p>○牛肉コロケ 1個 ○揚げ油 6</p> <p>さんびらごぼう</p> <p>△豚肉 12 □ごぼう 27.6 □いんげん 5.4 ○油 0.24 みりん 0.29 酒 0.86</p> <p>□人参 8.64 □こんにやく 16.2 △竹輪 5.4 ○砂糖 2.4 こいくちしょうゆ ○ごま油 0.32</p> <p>地元野菜のみそ汁</p> <p>□白菜 12 △油揚げ 3.6 □長ねぎ 12 手作りみそ</p> <p>□大根 18 □人参 6 だし タケヤミそ</p> | <p>△牛乳 682kcal</p> <p>○カレーピラフ</p> <p>○米 90g △豚ひき肉 12 □玉ねぎ 36 □ピーマン 7.2 □ごぼう 27.6 □いんげん 5.4 ○油 0.18 △ジビエソーセージ 24 □人参 21.6 ○油 0.36 カレー粉 ウスターソース ブイヨン 塩</p> <p>ワンダンスーフ</p> <p>△肉入りワンタン 15.6 □人参 6 □もやし 24 鶏ガラスープ 塩</p> <p>△豚肉 12 □小松菜 9.6 ○油 0.18 中華スープ こしょう</p> <p>○豆乳アリン 1個</p> <p>和歌山県から「ジビエソーセージ」をいただきます。</p> | <p>△牛乳 730kcal</p> <p>○ごはん 厚焼き玉子 1個 さつまいもサラダ</p> <p>○さつまいも 38.4 □玉ねぎ 18 マヨネーズ 筑前煮</p> <p>△ハム 6 酢 こしょう 塩</p> <p>△鶏もも肉 24 □ごぼう 12 □竹輪 12 □いんげん 6 □大根 24 酒 1.5 ○砂糖 2.4 こいくちしょうゆ</p> <p>□人参 12 □手作りこんにやく 24 □れんこん 18 □しいたけ 6 ○油 0.36 みりん 1 ○ごま油 0.36 だし</p> <p>△味付けのり 1個</p> | <p>△牛乳 725kcal</p> <p>○ごはん ハンバーグソースかけ</p> <p>△ハンバーグ 1個 ○砂糖 0.84 とんかつソースソース 梅和え</p> <p>△赤ワイン 0.78 ケチャップ きゅうり 19.2 みりん 1.8 梅肉 こいくちしょうゆ</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>△わかめ 0.72 □えのきたけ 8.4 手作りみそ</p> <p>□長ねぎ 8.4 △木綿豆腐 36 タケヤミそ だし</p> | <p>△牛乳 677kcal</p> <p>○ごはん といてん</p> <p>△ささ身 2個 □にんにく 1.2 ○揚げ油 7.2 こいくちしょうゆ</p> <p>野菜サラダ</p> <p>□キャベツ 33 □コーン 7.7 △豚肉 12 □人参 6 □こまつな 9.6 ○油 0.18 鶏ガラスープ</p> <p>□きゅうり 11 和風ドレッシング □玉ねぎ 18 □エリンギ 8.4 □もやし 12 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう</p> |

| 月 20 | 火 21 | 水 22 | 木 23 | 金 24 |
|---|--|--|--|--|
| <p>△牛乳 708kcal</p> <p>○ごはん じゃこ大豆</p> <p>△大豆 29.4 ○砂糖 1.26 ○かたくり粉 0.22 こいくちしょうゆ</p> <p>△じゃこ 5.4 みりん 0.84 揚げ油 2.94</p> <p>野菜のおかか和え</p> <p>□ほうれん草 14.4 □人参 5.4</p> <p>□白菜 34.8 △かつお節 1.08 こいくちしょうゆ</p> <p>高野豆腐の玉子とじ</p> <p>△高野豆腐 7.2 □人参 7.2 ○じゃがいも 43.2 □いんげん 4.8 ○油 0.36 うすくちしょうゆ</p> <p>△鶏もも肉 14.4 □玉ねぎ 36 △卵 24 ○砂糖 2.4 だし</p> | <p>△牛乳 690kcal</p> <p>○ごはん さばのみそ煮 1切 小松菜のごま和え</p> <p>□白菜 30 □人参 8.4 ○すりごま 0.6 こいくちしょうゆ</p> <p>すまし汁</p> <p>△わかめ 0.72 □ねぎ 6 みりん 0.96 だし</p> <p>□えのきたけ 12 △木綿豆腐 36 うすくちしょうゆ 塩</p> | <p>△牛乳 748kcal</p> <p>○ごはん ほたて風味フライ 2個</p> <p>△揚げ油 4</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>□キャベツ 22 □きゅうり 12</p> <p>□もやし 13.2 イタリアンドレッシング</p> <p>クリームシチュー</p> <p>△鶏もも肉 24 □人参 21.6 △牛乳 24 クリームシチュー こしょう</p> <p>□玉ねぎ 81.6 ○じゃがいも 54 ○油 0.36 ブイヨン</p> | <p>天皇誕生日</p> <p>△鶏もも肉 24 □人参 21.6 △牛乳 24 クリームシチュー こしょう</p> <p>△玉ねぎ 81.6 ○じゃがいも 54 ○油 0.36 ブイヨン</p> | <p>△牛乳 804kcal</p> <p>○ごはん 冬野菜のカレー</p> <p>○米 115g △豚肉 30 ○じゃがいも 39.6 □白菜 30 □ブロッコリー 7.2 ○油 0.36 ウスターソース</p> <p>○押麦 6 □玉ねぎ 45.6 □人参 16.8 □大根 24 □生姜 0.96 カレールーウ カレー粉</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□みかん 16.8 □パイナップル 7.2 △寒天 9.6</p> <p>□もも 6.6 □いちご 30 ○ゼリー 24</p> |

| 土 27 | 日 28 |
|---|--|
| <p>△牛乳 762kcal</p> <p>ピピンバ</p> <p>○米 112g ○油 0.36 △大豆 14.4 □生姜 1.2 みりん 3.6 □人参 9.6 ○ごま油 0.58 コチュジャン 塩</p> <p>△豚ひき肉 72 酒 2.4 □長ねぎ 3.6 ○砂糖 1.08 □ほうれん草 24 □もやし 42 赤みそ こいくちしょうゆ</p> <p>わかめスープ</p> <p>△わかめ 0.6 △木綿豆腐 24 鶏ガラスープ 塩</p> <p>□しいたけ 4.8 □玉ねぎ 24 中華スープ 黒こしょう</p> | <p>△牛乳 751kcal</p> <p>豚丼</p> <p>○米 110g △かまぼこ 8.4 □しいたけ 3.6 □人参 12 ○砂糖 3.6 みりん 2.64 だし こいくちしょうゆ</p> <p>○豚肉 54 □糸こんにやく 54 □玉ねぎ 84 □ねぎ 3.6 □生姜 1.2 酒 2.64 ○油 0.36</p> <p>春菊のツナ和え</p> <p>□春菊 12 □もやし 21.6 △ツナ 12 マヨネーズ 塩</p> <p>□人参 8.4 ○すりごま 1.2 ○砂糖 0.34 こいくちしょうゆ</p> <p>はるみ 1個</p> |

2月の紀の川市産の野菜は・・・人参、キャベツ、長ネギ、葉ねぎ、大根、白菜、切干し大根、菜花、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー

米・・・きぬひかり(紀の川市産)
手作りみそ(アグリハート)
手作りこんにやく(四季グループ)

フルーツ給食
8(水) レモン 24(金) いちご 28(火) はるみ
・鶏のレモンソース焼きのレモンは、粉河の生レモンを絞って作る予定です。



<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 |
|--------|---------------------|-------------------------|----------------------|
| 栄養素 | たんぱく質 炭水化物 脂質 | たんぱく質 無機質 (カルシウム) | 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。