

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「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。



2(木)、13(月)のメニューについて

2(木) 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献立を入れています。

13(月) 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バランスの良い献立を入れています。



水 1	木 2	金 3		
<p>△ 牛乳 691kcal</p> <p>○ ごはん さわらの柚子しょうゆ焼き</p> <p>△ さわら 1切 □ ゆず果汁 1.44</p> <p>○ 砂糖 4.32 □ みりん 2.16</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ナムル</p> <p>□ ほうれん草 12 □ もやし 33</p> <p>□ 人参 5.5 □ ごま油 0.22</p> <p>○ ごま 0.33</p> <p>こいくちしょうゆ 塩</p> <p>ぶた汁</p> <p>△ 豚肉 7.2 □ ごぼう 9.6</p> <p>□ 玉ねぎ 12 □ 人参 10.8</p> <p>△ 油揚げ 3.6 □ 木綿豆腐 24</p> <p>□ 葉玉葱 12 □ だし</p> <p>手作りみそ タケヤみそ</p>	<p>△ ジョア(ストロベリー) 738kcal</p> <p>△ ジョア(ストロベリー) 1本</p> <p>○ 減量ごはん 和歌山ラーメン</p> <p>○ 中華めん 120 △ 豚肉 21.6</p> <p>□ 油 0.24 □ キャベツ 36</p> <p>□ 玉ねぎ 14.4 □ 人参 9.6</p> <p>□ もやし 6 □ 葉ねぎ 3.6</p> <p>□ 生姜 0.42 □ にんにく 0.3</p> <p>○ ごま油 0.48 トウバンジャン</p> <p>中華のもと 中華スープ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>○ じゃがいも 26.4 □ 人参 7.2</p> <p>□ きゅうり 16.5 △ ハム 4.4</p> <p>マヨネーズ 酢</p> <p>塩 こしょう</p>	<p>△ 牛乳 651kcal</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>酢 塩 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 1022kcal</p> <p>△ カレーライス</p> <p>○ 米 115g □ 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>カレールーウ 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>	<p>△ 牛乳 732kcal</p> <p>○ 減量ごはん うどん</p> <p>○ うどん 120 △ 油揚げ 8.4</p> <p>□ 人参 7.2 □ 白菜 24</p> <p>□ 長ねぎ 6 □ しめじ 4.8</p> <p>みりん 5.28 □ 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>△ ささみカツ 1個</p> <p>○ 揚げ油 4.8</p> <p>瀬戸風味ふりかけ 1袋</p>	<p>△ 牛乳 741kcal</p> <p>○ ごはん 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 酢</p> <p>△ 蒸ししょうまい 2個 豚肉と大豆のみそ煮</p> <p>△ 豚肉 26.4 □ ごぼう 24</p> <p>□ 人参 14.4 □ いんげん 9.6</p> <p>□ 手作りこんにやく 24</p> <p>△ 大豆 20.4 △ 竹輪 14.4</p> <p>酒 3.6 □ 砂糖 1.2</p> <p>みりん 4.08 □ タケヤみそ</p> <p>○ 油 0.36 □ だし</p> <p>こいくちしょうゆ 赤みそ</p>	<p>△ 牛乳 657kcal</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 □ 塩</p> <p>うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>○ スパゲティ 9.6 □ 人参 7.2</p> <p>□ きゅうり 18 △ ハム 6</p> <p>マヨネーズ 酢</p> <p>塩 こしょう</p> <p>じゃがもち入りみそ汁</p> <p>○ じゃがもち 24 □ 大根 24</p> <p>△ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2</p> <p>□ こんにやく 12 □ だし</p> <p>手作りみそ タケヤみそ</p>
<p>△ 牛乳 649kcal</p> <p>○ ごはん あじフライ 1切</p> <p>○ 揚げ油 4.8 □ 小袋ウスター</p> <p>白菜の塩昆布和え</p> <p>□ 白菜 44 □ もやし 14.3</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>コンソメスープ</p> <p>△ ベーコン 6.6 □ キャベツ 24</p> <p>□ 玉ねぎ 30 □ えのきたけ 8.4</p> <p>□ 人参 7.2 □ こしょう</p> <p>コンソメ 塩</p>	<p>△ 牛乳 825kcal</p> <p>△ ハヤシライス</p> <p>○ 米 115g □ 押麦 6</p> <p>△ 豚肉 30 □ 玉ねぎ 96</p> <p>□ 人参 15.6 □ しめじ 6</p> <p>□ グリンピース 4.2 □ じゃがいも 28.8</p> <p>□ トマト 9.6 □ 砂糖 0.24</p> <p>ハヤシルウ □ 油 0.36</p> <p>こしょう コンソメ</p> <p>ケチャップ</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>△ 大豆 13.2 □ えだまめ 10.8</p> <p>□ 人参 6.6 □ コーン 13.2</p> <p>○ 砂糖 0.34</p> <p>こいくちしょうゆ マヨネーズ</p>	<p>△ 牛乳 660kcal</p> <p>○ わかめごはん 野菜サラダ</p> <p>□ キャベツ 36 □ きゅうり 12</p> <p>□ 人参 8.4 □ 和風ドレッシング</p> <p>鶏肉と厚揚げのうま煮</p> <p>△ 鶏もも肉 30 △ 厚揚げ 48</p> <p>△ さつま揚げ 7.2 □ 玉ねぎ 54</p> <p>□ 手作りこんにやく 2 □ えだまめ 7.2</p> <p>□ 人参 14.4 □ みりん 0.72</p> <p>□ しいたけ 6 □ 油 0.36</p> <p>○ 砂糖 2.4 □ だし</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>いちご 2個</p>	<p>△ 牛乳 805kcal</p> <p>○ ごはん かぼちゃひき肉フライ 1個</p> <p>○ 揚げ油 6</p> <p>ツナサラダ</p> <p>△ ツナ 14.4 □ キャベツ 21.6</p> <p>□ きゅうり 14.4 □ 人参 2.4</p> <p>塩 こしょう</p> <p>マヨネーズ</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>□ しめじ 6 △ 豆乳 24</p> <p>豆乳ホワイトルー □ 油 0.18</p> <p>こしょう コンソメ</p>	<p>△ 牛乳 586kcal</p> <p>△ 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>中華スープ</p> <p>□ 小松菜 12 □ ミートボール 30</p> <p>□ もやし 19.2 □ 人参 9.6</p> <p>□ 玉ねぎ 18 □ しめじ 6</p> <p>○ 油 0.12 □ 鶏ガラスープ</p> <p>○ ごま油 0.36 □ うすくちしょうゆ</p> <p>中華スープ 塩</p>
<p>△ 牛乳 723kcal</p> <p>○ ごはん 鶏のヤンニョムソースかけ</p> <p>△ 鶏もも肉 2個 □ 酒 1</p> <p>○ 油 0.96 □ かたくり粉 2.5</p> <p>酒 3.6 □ 砂糖 4.8</p> <p>黒こしょう 塩</p> <p>コチュジャン こいくちしょうゆ</p> <p>ケチャップ</p> <p>フロッキーのサラダ</p> <p>□ フロッキー 8.4 □ キャベツ 19.2</p> <p>□ もやし 21.6 △ ハム 4.8</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>大根と玉ねぎのみそ汁</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 □ だし</p> <p>手作りみそ タケヤみそ</p>	<p>春分の日</p>	<p>△ 牛乳 663kcal</p> <p>○ ごはん きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>□ きゅうり 26.4 △ わかめ 1.44</p> <p>○ 砂糖 2.28 □ ごま 0.6</p> <p>こいくちしょうゆ 酢 塩</p> <p>ホイコーロウ</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 タケヤみそ</p> <p>こいくちしょうゆ 黒こしょう</p> <p>デコポン 1切</p>	<p>△ 牛乳 721kcal</p> <p>○ ごはん ささみのレモンソース煮</p> <p>△ ささ身 3個 □ 酒 3</p> <p>○ 揚げ油 7.2 □ かたくり粉 4.8</p> <p>○ 小麦粉 2.4 □ 砂糖 5.4</p> <p>□ レモン 9.6 □ こいくちしょうゆ</p> <p>海藻サラダ</p> <p>海藻 0.54 □ きゅうり 16.2</p> <p>△ わかめ 0.54 □ もやし 16.2</p> <p>○ 砂糖 0.6 □ ごま油 0.28</p> <p>○ ごま 0.32 □ こいくちしょうゆ</p> <p>中華ごまドレッシング 酢</p> <p>野菜スープ</p> <p>△ 豚肉 6 □ かぼちゃ 24</p> <p>□ 玉ねぎ 24 □ 人参 7.2</p> <p>パイオン 塩 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＞

しょうひん 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	たんぱく質 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

フルーツ給食
15日(水) いちご
22日(水) デコポン
23日(木) レモン