

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					
△ 牛乳 559kcal ○ げんりょうごはん やきそば ○ ちゅうかめん 75 △ ぶたにく 10 △ イカ 10 □ キャベツ 45 □ もやし 20 □ ピーマン 8 □ にんじん 10 ○ あぶら 0.3 △ あおのり 0.05 こしょう <b>もやしのカレードレンジあえ</b> □ もやし 35 □ にんじん 8 △ ハム 5 ○ あぶら 1 ○ さとう 0.2 こしょう パセリ す しお カレーこ △ ヨーグルト 1こ		△ 牛乳 593kcal ○ たにんどん ○ こめ 80g △ ぶたにく 30 □ にんじん 13 □ たまねぎ 91 □ ねぎ 5 △ たまご 50 さけ 2 □ しめじ 6 ○ さとう 2.2 みりん 1.5 こいくちしょうゆ だし ○ あぶら 0.4 うすくちしょうゆ <b>なのはなのからしあえ</b> □ なばな 13 □ もやし 22 ○ はるさめ 3 ○ ごま 1 からし こいくちしょうゆ		△ 牛乳 565kcal ○ ごはん △ いわしのうめに 1きれ △ キャベツのごまサラダ □ キャベツ 45 ○ あぶら 0.7 ○ ごまあぶら 0.7 ○ ごま 0.7 しお す こいくちしょうゆ <b>だいずのごもくこ</b> △ とりももにく 15 △ だいず 20 □ ごぼう 23 □ にんじん 13 □ てづくりこんにやく 20 △ ちくわ 8 さけ 2.5 みりん 2.1 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.2 だし しお					
△ 牛乳 545kcal △ コンコンごはん ○ こめ 65g ○ さとう 5.2 こぶちや 0.1 △ あぶらあげ 9.5 みりん 3.3 ○ さとう 1.6 □ べにしょうが 1.3 ○ ごま 1 しお す こいくちしょうゆ だし <b>てりやきにくだんご 2こ</b> <b>くだんごさんみどしる</b> □ だいこん 20 □ キャベツ 15 □ もやし 8 □ にんじん 5 □ ねぎ 3 だし てづくりみそ みそ		△ 牛乳 580kcal ○ ごはん △ エビカツ 1こ ○ あげあぶら 3.6 <b>ナムル</b> □ ほうれんそう 10 □ もやし 30 □ にんじん 5 ○ ごまあぶら 0.2 ○ ごま 0.3 こいくちしょうゆ しお <b>きんぴらだいこん</b> □ だいこん 80 △ ぶたひきにく 25 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.3 □ にんじん 15 □ ながねぎ 6 □ しいたけ 5 □ ニラ 5 さけ 1 みりん 0.45 ○ さとう 1 ○ かたくり 1 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.3 トウバンジャン こいくちしょうゆ あかみそ		△ 牛乳 615kcal ○ ごはん △ とりのレモンソースやき △ とりももにく 2こ みりん 1.4 ○ さとう 4 □ レモン 8 ○ かたくり 0.3 さけ 2.5 こいくちしょうゆ <b>ポテトサラダ</b> ○ じゃがいも 24 □ にんじん 6.5 □ きゅうり 15 △ ハム 4 マヨネーズ す しお こしょう <b>キャベツのみどしる</b> □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5 □ キャベツ 20 □ にんじん 6 □ ねぎ 3 だし てづくりみそ みそ		△ 牛乳 614kcal ○ ごはん △ あげきゅうざ △ きょうざ 2こ ○ あげあぶら 1.8 <b>パンサンスー</b> □ きゅうり 13 □ もやし 10 □ にんじん 5 ○ はるさめ 5 ○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2 す こいくちしょうゆ <b>すきやきに</b> △ ぶたにく 26 △ やきとうふ 35 □ いたこんにやく 33 □ たまねぎ 33 □ ながねぎ 6 □ にんじん 7 □ はくさい 50 □ しいたけ 5.5 ○ すきやきふ 1.5 ○ さとう 3 さけ 2 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ		△ ユア(ブルーベリー) 606kcal △ ジョア(ブルーベリー) 1ぼん ○ げんりょうごはん <b>ラーメン</b> ○ ちゅうかめん 100 △ ぶたにく 18 □ キャベツ 30 □ たまねぎ 12 □ にんじん 8 □ しいたけ 7 □ コーン 5 □ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25 ○ ごまあぶら 0.4 ○ あぶら 0.2 トウバンジャン ちゅうかめん ちゅうかスープ <b>きりほしだいこんのサラダ</b> □ きりほしだいこん 3.7 □ きゅうり 11 □ にんじん 8.5 △ ツナ 4 ○ さとう 1.5 こいくちしょうゆ す	
△ 牛乳 590kcal ○ ごはん △ コロッケ 1こ ○ あげあぶら 5 <b>きんぴらごぼう</b> △ ぶたにく 10 □ にんじん 7.2 □ ごぼう 23 □ こんにやく 13.5 □ いんげん 4.5 △ ちくわ 4.5 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 2 みりん 0.24 さけ 0.72 ○ ごまあぶら 0.27 こいくちしょうゆ <b>じもとやさいのみどしる</b> □ はくさい 10 □ だいこん 15 △ あぶらあげ 3 □ にんじん 5 □ ながねぎ 10 だし てづくりみそ みそ		△ 牛乳 567kcal △ カレーピラフ ○ こめ 65g ○ あぶら 0.15 △ ぶたひきにく 10 □ にんじん 18 △ ジビエソーセージ 20 ○ あぶら 0.3 □ たまねぎ 30 カレーこ □ ピーマン 6 ブイヨン こいくちしょうゆ しお ソース <b>ワンダンスーフ</b> △ にくいりワンタン 13 △ ぶたにく 10 □ にんじん 5 □ こまつな 8 □ もやし 20 ○ あぶら 0.15 とりガラスープ ちゅうかスープ しお こしょう <b>とうりょうアイン 1こ</b> わかやまけんから 「ジビエソーセージ」をいただきます。		△ 牛乳 618kcal ○ ごはん △ あつやきたまご 1こ <b>さつまいもサラダ</b> ○ さつまいも 32 □ たまねぎ 15 △ ハム 5 マヨネーズ す しお こしょう <b>ちくせんに</b> △ とりももにく 20 □ にんじん 10 □ ごぼう 10 □ れんこん 15 □ てづくりこんにやく 20 □ しいたけ 5 △ ちくわ 10 □ いんげん 5 □ だいこん 20 ○ あぶら 0.3 さけ 1.25 みりん 0.83 ○ さとう 2 だし ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ △ あじつ汁のり 1ふくろ		△ 牛乳 582kcal ○ ごはん △ ハンバーグ 1こ あがワイン 0.65 ○ さとう 0.7 ケチャップ とんかつソース □ キャベツ 25 □ きゅうり 16 △ ちくわ 6.5 みりん 1.5 ○ さとう 0.75 うめ こいくちしょうゆ <b>とうろのみどしる</b> △ わかめ 0.6 □ ながねぎ 7 □ えのきたけ 7 △ とうふ 30 てづくりみそ みそ だし		△ 牛乳 568kcal ○ ごはん △ といてん △ ささみ 2こ □ しょうが 1.2 □ にんにく 1 ○ てんぷら 6 ○ あげあぶら 6 みりん 2.5 こいくちしょうゆ す <b>やさいサラダ</b> □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング <b>ごもくスーフ</b> △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 15 □ にんじん 5 □ エリンギ 7 □ こまつな 8 □ もやし 10 ○ あぶら 0.15 ちゅうかスープ とりガラスープ うすくちしょうゆ こしょう	
△ 牛乳 585kcal ○ ごはん △ じゃこだいず △ だいず 24.5 △ じゃこ 4.5 ○ さとう 1.05 みりん 0.7 ○ かたくり 0.18 こいくちしょうゆ ○ あげあぶら 2.45 <b>やさいのおかかあえ</b> □ ほうれんそう 12 □ にんじん 4.5 □ はくさい 29 こいくちしょうゆ △ かつおぶし 0.9 <b>こうやどうふのみどしる</b> △ こうやどうふ 6 △ とりももにく 12 □ にんじん 6 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36 △ たまご 20 □ いんげん 4 ○ さとう 2 うすくちしょうゆ ○ あぶら 0.3 だし こいくちしょうゆ		△ 牛乳 547kcal ○ ごはん △ さばのみどに 1きれ <b>ごまつなのごまあえ</b> □ はくさい 25 □ こまつな 15 □ にんじん 7 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ <b>すきじり</b> △ わかめ 0.6 □ えのきたけ 10 □ ねぎ 5 △ とうふ 30 みりん 0.8 だし うすくちしょうゆ しお		△ 牛乳 614kcal ○ ごはん △ ぼたてふうみフライ 2こ ○ あげあぶら 2 <b>イタリアンサラダ</b> □ キャベツ 20 □ もやし 12 □ きゅうり 10 イタリアンドレッシング <b>クリームシチュー</b> △ とりももにく 20 □ たまねぎ 68 □ にんじん 18 ○ じゃがいも 45 △ きゅうりゆう 20 クリームシチュー ○ あぶら 0.3 ブイヨン こしょう		△ 牛乳 666kcal <b>ふゆやさいのカレー</b> ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 38 ○ じゃがいも 33 □ にんじん 14 □ はくさい 25 □ だいこん 20 □ ブロッコリー 6 □ しょうが 0.8 ○ あぶら 0.3 カレーこ カレールウ ソース <b>フルーツポンチ</b> □ みかん 14 □ もも 5.5 □ バイン 6 □ いちご 25 ○ ゼリー 20 △ かんてん 8			
△ 牛乳 612kcal △ ビビンバ ○ こめ 80g △ ぶたひきにく 60 ○ あぶら 0.3 さけ 2 △ だいず 12 □ ながねぎ 3 □ しょうが 1 ○ さとう 0.9 みりん 3 □ ほうれんそう 20 □ もやし 35 □ にんじん 8 あかみそ □ ごまあぶら 0.48 こいくちしょうゆ コチュジャン しお <b>わかめスーフ</b> △ わかめ 0.5 □ しいたけ 4 △ とうふ 20 □ たまねぎ 20 とりガラスープ ちゅうかスープ しお くらこしょう		△ 牛乳 614kcal △ ぶたどん ○ こめ 80g △ ぶたにく 45 △ かまぼこ 7 □ いたこんにやく 45 □ しいたけ 3 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ ねぎ 3 ○ さとう 3 □ しょうが 1 みりん 2.2 だし さけ 2.2 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ <b>しんぎくのツナあえ</b> □ しんぎく 10 □ にんじん 7 □ もやし 18 ○ すりごま 1 △ ツナ 10 ○ さとう 0.28 マヨネーズ こいくちしょうゆ □ はるみ 1こ		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)		天皇誕生日 			

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
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	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。