

・・・こんだてのなかから・・・

○19日の「だいこんとながネギのみそしる」に、紀の川市の「打田味噌グループ」

の方たちがつくってくれた「てづくりみそ」をつかいます。

だいず・こめ・こうじ・しお、でつくられた素朴な味のみそです。

○中貴志小学校の給食委員会できゅうしょくランキングをしらべてくれました。

ランキング1位は「ラーメン」・2位は「ぶたにくのしょうがやき」でした。

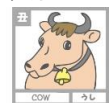
それぞれ、こんげつのこんだてに入れていきます。おたのしみに！


○26日は、わかやま県から提供のある「ジビエ（いのしし肉）」をつかった

「ジビエカレー」です。



金 8	
△牛乳	592kcal
チャーハン	
○こめ	○おしむぎ
○こめあぶら	△ぶたにく 25
□たまねぎ 40	□にんじん 10
□ねぎ 6	△だいずフレーク 3
ちゅうかだし	しお、さけ
こしょう	こいくち
ワンタンスープ	
△ワンタン 15	□にんじん 7
□もやし 8	□こまつな 5
□たまねぎ 10	こしょう
ちゅうかだし	うすくち
○うしどし	
だいたいムース	



11 <b>成人の日</b> 	12 △牛乳 621kcal ○ごはん ちくわのかりんとあげ △ちくわ ○かたくりこ ○あげあぶら ○さとう みりん さけ ○ごま 1 □しょうが 0.2 こいくち べにくるだいこんサラダ □だいこん 15 □べにくるり 20 □ブロッコリー 10 △ツナ 5 ○さとう す うすくち しお こしょう マヨネーズ とりにくとはくさいのみそしる △とりにく 15 □はくさい 25 □にんじん 5 □ながねぎ 10 みそ だし	13 △牛乳 683kcal ハヤシライス ○こめ △ぎゅうにく 10 △ぶたにく 20 □たまねぎ 100 □にんじん 20 ケチャップ ハヤシルウ こしょう ウスター コンソメ せんいたっぶりサラダ △わかめ 1 □あじみな 10 □キャベツ 15 かんてん 1.2 ○さとう ○ごまあぶら こいくち す	14 △牛乳 595kcal ○ごはん ホキのゆずしょうゆやき △ホキ □ゆず ○さとう こいくち はくさいとしゅんぎくの おかかあえ □ほうれんそう 10 □しゅんぎく 10 □はくさい 30 ○さとう △かつおぶし 0.8 こいくち おどろに □だいこん 30 ○もち □きんときにんじん 6 みそ △あぶらあげ 4 だし □みずな 10 しろみそ	15 △牛乳 649kcal こんぶとツナの たきこみごはん ○こめ △きざみこんぶ 1.5 □にんじん 12 △ツナ 20 ○さとう ○ごまあぶら こいくち はんぺんフライ △はんぺんフライ ○あげあぶら のっぺいじる △とりにく 20 □だいこん 25 □にんじん 7 □れんこん 6 □こんにやく 10 ○さといも 10 □しめじ 2 さけ ○かたくりこ うすくち こいくち だし いちご 23 フルーツ給食
18 △牛乳 650kcal ○ごはん はっぽうさい △ぶたにく 30 △イカ 15 □もやし 20 □ねぎ 10 □にんじん 10 □オレンジはくさい 70 □たまねぎ 30 □たけのこ 15 □しいたけ 1 さけ ○かたくりこ ○ごまあぶら こしょう こいくち ちゅうかだし △ぎょうざ 23 あじみなとハムのサラダ □あじみな 15 ○はるさめ 6 △ロースハム 10 □にんじん 7 ○さとう ○ごまあぶら す こいくち	19 △牛乳 655kcal ○ごはん ぶたにくのしょうがやき △ぶたにく 70 さけ □たまねぎ 50 □しょうが 1.5 ○さとう こいくち むしやさい □ブロッコリー 20 ○じゃがいも 20 マヨネーズ だいこんとながネギ のみそしる □だいこん 40 △あぶらあげ 5 □ながねぎ 10 みそ てづくりみそ だし	20 △牛乳 681kcal ○コッペパン スパゲティポリタン ○スパゲティ 20 △ポークウインナー 20 □たまねぎ 17 □ピーマン 3 ○さとう □にんにく 0.1 ○オリーブオイル こしょう しお ケチャップ どうにゅうコロケ ○こめあぶら やさいスープ □にんじん 5 □たまねぎ 15 △とりにく 10 □キャベツ 30 □ちんげんさい 10 □しめじ 5 コンソメ こしょう	21 △牛乳 592kcal このはどんぶり ○こめ △たまご 30 △かまぼこ 15 □たまねぎ 40 △あぶらあげ 5 □しいたけ 0.3 □たけのこ 10 □ながねぎ 10 さけ みりん ○さとう ○かたくりこ こいくち だし わかめとこんにやくの しみぞあえ ○こんにやく 20 △わかめ 1 △ちくわ 10 ○さとう みりん す しろみそ ○みかんゼリー	22 △牛乳 588kcal ○ごはん せとふうみふりかけ むすびこんぶと だいこんのもの △とりにく 20 □だいこん 80 □きんときにんじん 10 △むすびこんぶ 1個 ○さとう みりん うすくち こいくち だし ○きつねもち やさいのごまあえ □キャベツ 20 □にんじん 7 □あじみな 10 □もやし 10 △あぶらあげ 4 ○ごま 1 ○さとう こいくち
25 △牛乳 617kcal ○ごはん しろみさかなフライ △あげあぶら タルタルソース(こぶくろ) きんぴらごぼろ △ぶたにく 10 □にんじん 8 □ごぼう 20 ○こんにやく 15 □いんげん 5 △ちくわ 5 ○さとう みりん さけ こいくち わかめのスープ □もやし 20 △わかめ 0.8 □えのきたけ 10 こしょう ちゅうかだし こいくち	26 △牛乳 782kcal ジビエカレーライス ○こめ △いのしし肉 20 △ぶたにく 15 □たまねぎ 70 ○じゃがいも 50 □にんじん 12 ワイン □にんにく 0.2 カレールウ こいくち ウスター こしょう コンソメ カレーこ はっさく入りフルーツポンチ □みかん 15 □はっさく 20 □パイナップル 20 ナタデココ 20 りんごダイゼリー 20 フルーツ給食	27 △牛乳 653kcal ○コッペパン ラーメン ○ちゅうかめん 90 △ぶたにく 15 □もやし 20 □はくさい 25 □ねぎ 5 □にんじん 5 さけ こしょう ちゅうかだし こいくち いとこまほこの ちゅうかサラダ △いとこまほこ 10 □キャベツ 20 □ブロッコリー 15 □にんじん 5 ○さとう ○ごまあぶら こいくち す チーズ	28 △牛乳 674kcal ○ごはん にくじゃが ○じゃがいも 70 △ぎゅうにく 20 ○こんにやく 20 □たまねぎ 60 □にんじん 10 □いんげん 7 ○さとう さけ こいくち エビ入りあげしょうまい △エビシューマイ 2個 ○あげあぶら はくさいとほうれんそう のごまあえ □ほうれんそう 25 □はくさい 30 □にんじん 5 ○さとう ○ごま 1 こいくち	29 △牛乳 546kcal ごもくおこわ ○こめ もちごめ さけ △とりにく 30 □しいたけ 0.5 □しめじ 3 △あぶらあげ 3 □にんじん 7 □えだまめ 5 ○さとう みりん、だし こいくち △だしきたまご ぐだくさんみそしる ○さつまいも 20 □ごぼう 7 □キャベツ 25 □もやし 10 □にんじん 5 □ねぎ 5 みそ だし

<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	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。

