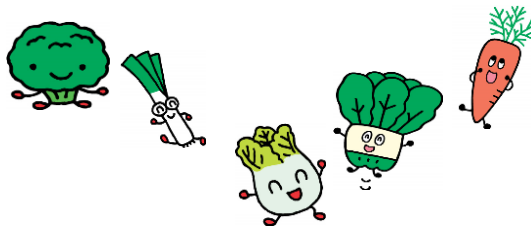


令和7年度		2月		きゅうしょくこんだて表		紀の川市立		河南学校給食センター	
月		火		水		木		金	
2		3		4		5		6	
△牛乳 カレーライス 636kcal		△牛乳 ごはん いわしフライ あげあぶら 5 きんぴらだいず 642kcal		△牛乳 ごはん のりこうみふりかけ タッチョリム 566kcal		△牛乳 ごはん ささみカツ あげあぶら 4 ほうれんそうのごまあえ 642kcal		△牛乳 げんりょうごはん サンラータンメン 644kcal	
○こめ 90 △ぶたにく 25 □たまねぎ 65 ○じゃがいも 40 □にんじん 12 □はくさい 20 ワイン 2 □にんにく 0.2 ウスターソース カレールウ コンソメ こいくち カレーこ こしょう パリパリサラダ □だいこん 17 □きゅうり 13 □にんじん 7 □ふくしんづけ 8 こいくち す		△ぶたにく 8 □にんじん 8 △だいず 10 ○こんにく 15 □いんげん 5 △ちくわ 5 ○さとう 2 みりん 0.3 さけ 0.8 こいくち とうふのみそしる △とうふ 20 □えのきたけ 7 △あぶらあげ 4 □たまねぎ 20 □にんじん 10 □ねぎ 4 みそ だし		△とりにく 40 さけ 0.5 □にんにく 1.5 ○じゃがいも 25 □あおな 25 □ながねぎ 5 コンソメ ○さとう 2 ○かたくりこ 0.65 コチュジャン こいくち ちゅうかふうやさいスーフ △ぶたひきにく 12 □にんにく 0.08 □たまねぎ 15 □はくさい 20 □にんじん 8 △とうふ 25 □ねぎ 5 ガラスープ みそ ○ごまあぶら 0.48 トウバンジャン こいくち		△ぶたにく 16 □だいこん 63 □にんじん 21 □ごぼう 21 ○こんにやく 26 △あつあげ 32 □いんげん 3 □しょうが 0.4 ○ことう 2.7 ○さとう 0.25 さけ 1.89 みりん 1.89 あかみそ こいくち だし		○ちゅうかめん 90 □はくさい 45 □たまねぎ 10 □ねぎ 5 □しめじ 5 □レモン 11.7 □にんにく 0.36 △たまご 18 ○ごまあぶら 0.54 ○かたくりこ 2 とんこつラーメンスープ ちゅうかだし トウバンジャン かんてんサラダ かんてん 1.2 △ささみフレーク 10 □ほうれんそう 10 □あおな 18 ○さとう 2.6 ○ごまあぶら 0.8 こいくち す トウバンジャン フルーツきゅうしょく	
9		10		11		12		13	
△牛乳 ごはん ねぎしいたまごやき なます 572kcal		△牛乳 ごはん かぼちゃひきにくフライ あげあぶら 4 フロッコリーサラダ 609kcal		けんこくきねんのひ		△牛乳 ごはん ていやきハンバーグ 643kcal		△牛乳 きりぼしだいこんとベーコンのごはん 615kcal	
□だいこん 33 □にんじん 7 ○いりごま 0.5 ○さとう 1.5 しお す うすくち だし すきやき △ぶたにく 30 □たまねぎ 50 □にんじん 10 □はくさい 50 □ながねぎ 8 □しゅんぎく 7 △えのきたけ 8 △やきとうふ 20 ○こんにやく 30 ○すきやきふ 5 ○さとう 4.5 さけ 1 こいくち		□ブロッコリー 20 △ささみフレーク 5 □キャベツ 20 □コーン 5 ○さとう 1.2 す うすくち ポトフ □たまねぎ 30 □にんじん 10 □はくさい 25 ○じゃがいも 40 △チキンウインナー 10 こしょう ○こめあぶら 0.5 コンソメ		はしを た だ し く も と う		△ハンバーグ ○さとう 2 みりん 1 ○かたくりこ 0.3 こいくち ポテトサラダ ○じゃがいも 35 □にんじん 5 □きゅうり 5 □キャベツ 5 △ロースハム 10 ○オリーブオイル 0.5 しお こしょう マヨネーズ す なめこのみそしる □なめこ 12 △あぶらあげ 5 □だいこん 22 □あおな 12 □ながねぎ 5 みそ だし		○きりぼしだいこん 5 □えのきたけ 10 △ベーコン 15 □えだまめ 5 □にんじん 10 ○さとう 2 ○いりごま 1.2 みりん 1 さけ 1 うすくち こいくち しおこうじスーフ △とりにく 20 □だいこん 30 □にんじん 10 □しめじ 3 □みずな 4 □しょうが 0.5 さけ 1.9 だし しおこうじ こしょう ○チョコプリン Happy Valentine's Day	
16		17		18		19		20	
△牛乳 ごはん キャベツメンチカツ 592kcal		△牛乳 ごはん さばのしょうがやき 613kcal		△牛乳 コッペパン ポロニアハム コールスローサラダ 583kcal		△ジョア げんりょうごはん ★ふゆやさいのカレーうどん 585kcal		△牛乳 ねぎしあぶたどん 564kcal	
あげあぶら 5 しおこんぶあえ □はくさい 45 □にんじん 4 △しおこんぶ 1.27 △かつおぶし 0.98 ふのすましじる ○ふ 2 △とうふ 20 □ほうれんそう 5 □みずな 5 みりん 0.76 だし うすくち		△さば □しょうが 0.7 みりん 1.4 ○さとう 2.2 さけ 1.2 こいくち ひじきのいために △ぶたにく 6 △ひじき 2 △だいず 8 △ひらてん 8 ○こんにやく 10 □いんげん 5 □にんじん 5 ○こめあぶら 0.5 ○さとう 1.7 さけ 0.5 みりん 0.5 だし こいくち だいこんのみそしる □だいこん 22 □あおな 10 △あぶらあげ 8 □ながねぎ 7 みそ だし		□キャベツ 40 □ブロッコリー 4 □にんじん 5 ○オリーブオイル 0.2 ○さとう 1.35 しお す こしょう うすくち はくさいのクリームに △とりにく 20 □はくさい 70 □にんじん 10 □ながねぎ 20 ○じゃがいも 20 △ぎゅうにゅう 20 ○こめあぶら 0.5 コンソメ シチュールウ こしょう		○うどん 50 △ぶたにく 10 □だいこん 18 ○じゃがいも 15 □にんじん 8 □ながねぎ 12 さけ 1.5 みりん 1.5 こいくち だし カレールウ わふうカレールウ △はんぺんフライ ○あげあぶら 4		△ぶたにく 50 ○ごまあぶら 1.6 □たまねぎ 15 □キャベツ 15 □にんじん 5 □にんにく 0.8 さけ 0.41 しお こしょう ○いりごま 0.5 きりぼしだいこんのマヨあえ □きりぼしだいこん 3 □にんじん 10 □ほうれんそう 15 ○さとう 1.95 △ツナ 5 しお マヨネーズ ぼんず こしょう	
23		24		25		26		27	
てんのうたんじょうび		△牛乳 ごはん はるまき 612kcal		△牛乳 ごはん チリコンカン 575kcal		△牛乳 ごはん ★アクアパッツァ 566kcal		△牛乳 わかめごはん 550kcal	
あげあぶら 4 三色ナムル □もやし 25 □にんじん 10 △わかめ 1 ○すりごま 0.4 ○ごまあぶら 0.5 しお す こいくち きーぼーはくさい □はくさい 85 △ぶたひきにく 20 □しょうが 0.5 □にんにく 0.3 △あつあげ 15 □たまねぎ 10 □ながねぎ 15 □しいたけ 0.3 さけ 1.2 みりん 0.54 ○さとう 0.78 ○かたくりこ 0.86 ○ごまあぶら 0.3 トウバンジャン あかみそ こいくち		ミックスビーンズ 18 □たまねぎ 54 △ぶたひきにく 25 □しめじ 4.8 □にんじん 9.6 ウスターソース トマト 14.8 しお こしょう ワイン 0.7 コンソメ ○かたくりこ 0.01 チリパウダー ケチャップ ハヤシルウ だいこんのツナサラダ □だいこん 45 □みずな 6 △ツナ 9 ○さとう 1.35 ○ごまあぶら 0.36 す しお うすくち こしょう あおなのみそしる □あおな 15 □はくさい 17 □にんじん 9 △あぶらあげ 3 みそ だし		△ホキ ○こむぎこ 1.7 ○あげあぶら 6 □はくさい 10 □たまねぎ 6 □トマト 3 □にんじん 1.5 □ほうれんそう 1.5 □にんにく 0.02 ○オリーブオイル 0.5 こしょう しお おしフロッコリー □ブロッコリー 45 しお やさいスーフ △チキンウインナー 10 ○こめあぶら 0.5 □にんじん 5 □だいこん 25 □キャベツ 30 コンソメ こしょう		□なののはな 15 □もやし 25 ○はるさめ 3 ○いりごま 1.1 からし こいくち ちくぜんに △とりにく 25 □にんじん 20 □ごぼう 20 ○こんにやく 30 △ちくわ 22 □だいこん 20 □いんげん 5 □しいたけ 0.7 ○こめあぶら 0.5 さけ 1.5 みりん 1 ○さとう 2.5 ○ごまあぶら 0.3 だし こいくち はるみ フルーツきゅうしょく			

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



＜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	たんぱいりやぶつ 炭水化物	しじつ たんぱく質	むかしじつ 無機質 (カルシウム)
	しじつ 脂質		むかしじつ 無機質

・・・こんだてのなかから・・・

★マークのあるメニューについて

19日・26日のメニューに★マークがついています。これは、なかぎししょう
がっこうの6ねんせい、かていかのじゅぎょうでくしゅうした、えいよう
バランスやいりなどをくふうしてかんがえてくれたものです。

19日「ふゆやさいのカレーうどん」

きのかわしさんのながねぎ、にんじん、だいこんをつかいます。
やさいがたっぷりとれるカレーうどんです。

26日「アクアパッツァ」

きのかわしさんのはくさい、にんじん、ほうれんそうをつかいます。
ぐだくさんでえいようたっぷりなソースを、あげたホキにかけています。