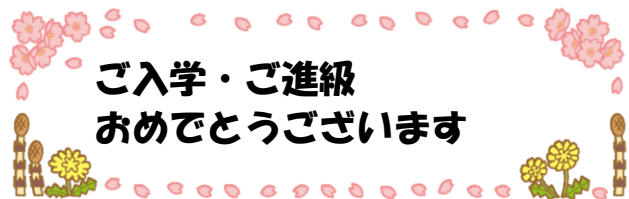
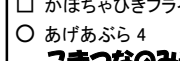


く3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

食品グループ	〇…おもにエネルギーのもとなる食品	△…おもに体をつくるもとなる食品	□…おもに体の調子を整えるもとなる食品
たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 炭水化物 脂質	ビタミン ミネラル



水 9	木 10	金 11
△ ぎゅうにゅう チャーハン 535kcal 〇 こめ 80g 〇 ごまあぶら 1 □ たまねぎ 45 □ ねぎ 7 〇 あぶら 0.3 こいくちしょうゆ ちゅうかスープ ちゅうかスープ(にくだんご) □ こまつな 10 □ もやし 16 □ たまねぎ 15 〇 あぶら 0.1 〇 ごまあぶら 0.3 ちゅうかスープ しお 〇 あぶら 0.35 △ ぶたにく 20 □ にんじん 10 さけ 0.6 しお △ ミートボール 25 □ にんじん 8 □ しめじ 5 みず 100 〇 あぶら 0.2 とりガラスープ うすくちしょうゆ	△ ぎゅうにゅう こうやどうふのどぼろどん 642kcal 〇 こめ 80g □ しょうが 1.5 □ ごぼう 18 □ いんげん 14 さけ 5 △ こうやどうふ 6 こいくちしょうゆ じゃがいもとたまねぎのみそしる 〇 じゃがいも 18 □ たまねぎ 15 □ はたまねぎ 7 △ あぶらあげ 5 △ みそ △ ぶたひきにく 43 □ たまねぎ 20 □ にんじん 18 〇 さとう 4.2 みず 35 〇 あぶら 0.45 みず 130 だし	△ ぎゅうにゅう わかめごはん(げんりょう) うどん 566kcal 〇 うどん 100 □ にんじん 6 □ ねぎ 5 みりん 4.4 うすくちしょうゆ だし ゆずふうみサラダ □ キャベツ 30 △ ツナ 7 〇 さとう 1.5 こいくちしょうゆ △ あぶらあげ 7 □ はくさい 20 □ しめじ 4 さけ 1.1 こいくちしょうゆ □ こまつな 15 □ ゆずかじゅう 0.65

月 14		火 15		水 16		木 17		金 18	
△ ぎゅうにゅう ごはん すきやきに 580kcal		△ ぎゅうにゅう カレーライス 666kcal		△ ぎゅうにゅう ちゅうかどん 542kcal		△ ぎゅうにゅう ごはん ハンバーグていやきソース 594kcal		△ ぎゅうにゅう ごはん フルコギ 554kcal	
△ ぶたにく 28 △ やきとうふ 35 □ いとこんにやく 33 □ たまねぎ 33 □ いんげん 5 □ にんじん 7 □ はくさい 55 □ しいたけ 5.5 ○ すきやきふ 1.5 ○ さとう 3 さけ 2 こいくちしょうゆ 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 ○ かたくりこ 0.18 みず 4 ○ あげあぶら 2.45 こいくちしょうゆ きゅうりのしおこんぶあえ □ きゅうり 40 □ にんじん 5 ○ ごま 0.55 △ しおこんぶ 1.7 しお		○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 80 ○ じゃがいも 40 □ にんじん 15 □ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3 みず 115 カレールウ ウスターソース カレーこ おいわいいちごゼリー ○ おいわいいちごゼリー 1個 		○ こめ 80g △ ぶたにく 30 □ はくさい 70 □ たまねぎ 20 □ しいたけ 4.5 □ もやし 35 □ にんじん 12 △ イカ 10 △ やきちくわ 10 ○ あぶら 0.3 □ しょうが 1.8 さけ 2 みず 45 ○ かたくりこ 3 しお ○ ごまあぶら 0.8 こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかふうはるさめサラダ □ きゅうり 13 ○ はるさめ 4.5 △ ささみフレーク 6 △ ひじき 0.5 ○ さとう 0.7 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ す からし		△ とりももにく 10 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 □ だいこん 20 □ キャベツ 20 みず 100 ブイヨン しお こしょう 		△ ぶたにく 29 ○ あぶら 0.3 □ たまねぎ 66 □ しめじ 22 □ にんじん 15 □ ねぎ 8 □ にんにく 0.25 みりん 2.5 さけ 2.5 ○ さとう 1.25 ○ ごまあぶら 0.32 コチュジャン こいくちしょうゆ ちゅうかふうツナポテト ○ じゃがいも 25 □ キャベツ 8 □ きゅうり 8 □ えだまめ 2 △ ツナ 10 ○ さとう 1.25 ○ ごまあぶら 0.5 ○ ごま 0.5 うすくちしょうゆ す しとけひじきふりかけ △ ひじき 1.3 ○ ごま 0.6 △ かつおぶし 1 ○ さとう 2.7 みりん 4.5 こいくちしょうゆ	
21		22		23		24		25	
△ ぎゅうにゅう たけのこごはん 562kcal		△ ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき 560kcal		△ ぎゅうにゅう おまぜ(たけのこい) 556kcal		△ ぎゅうにゅう ごはん(げんりょう) ラーメン 609kcal		△ ぎゅうにゅう おやこどん 588kcal	
○ こめ 65g さけ 3 △ とりももにく 17 □ たけのこ 25 □ にんじん 8 しいたけ 3 さけ 1.2 みりん 1.4 みず 15 ○ あぶら 0.1 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし はんぺんフライ △ はんぺんフライ 1こ ○ あげあぶら 4 ほうれんそうのすましじる □ ほうれんそう 15 □ えのきたけ 8 ○ ふ 2 みりん 0.8 うすくちしょうゆ しお だし いちご □ いちご 2こ		△ さけ 1個 マカロニサラダ ○ マカロニ 8 □ キャベツ 15 □ にんじん 6 △ ハム 5 ○ さとう 0.7 す しお こしょう ○ マヨネーズ しおこうじスープ △ とりももにく 10 □ だいこん 30 □ にんじん 10 □ しめじ 8 □ ねぎ 4 □ しょうが 0.9 さけ 1.8 しおこうじ こしょう だし		○ こめ 65g ○ さとう 5.5 こぶちや 0.16 □ こんにやく 15 □ にんじん 6 □ たけのこ 4 □ えだまめ 4 △ こうやどうふ 2 △ きんしたまご 10 さけ 0.8 ○ さとう 1.3 みず 15 す しお こいくちしょうゆ しお だし かぼちゃひきにくフライ □ かぼちやひきフライ 1こ ○ あげあぶら 4 こまつなのみそしる □ こまつな 7 □ だいこん 18 □ たまねぎ 15 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 みそ だし		○ 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 5 □ コーン 5 □ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25 ○ ごまあぶら 0.4 ちゅうかのもと ちゅうかスープ トウバンジャン ナムル □ 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 のりかつおふりかけ のりかつお 1袋		○ こめ 80g △ とりももにく 30 △ たまご 40 □ はたまねぎ 90 □ にんじん 17 □ しいたけ 5 さけ 1.8 みりん 3 ○ さとう 2 みず 45 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし キャベツのゆかりあえ □ キャベツ 25 □ もやし 23 ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ	
月 28									
△ ぎゅうにゅう ごはん ポロニアステーキ 597kcal									
△ ポロニアステーキ 1こ みりん 0.6 ケチャップ ウスターソース やさいサラダ(アスパラ) □ キャベツ 23 □ もやし 10 わふうドレッシング クリームシチュー △ とりももにく 20 □ にんじん 18 △ ぎゅうにゅう 20 ○ あぶら 0.3 クリームシチュー こしょう とんかつソース こいくちしょうゆ □ アスパラガス 6 □ コーン 6 ○ たまねぎ 68 ○ じゃがいも 45 みず 75 ブイヨン									
昭和の日 									
△ ぎゅうにゅう ごはん ささみのレモンソース 582kcal									
△ ささみ 1こ ○ あぶら 6 ○ こむぎこ 2 ○ さとう 4.5 こいくちしょうゆ やさいのおかかあえ □ ほうれんそう 14 □ はくさい 32 △ かつおぶし 1 こいくちしょうゆ だいこんのみそしる □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 △ みそ さけ 2.5 ○ かたくりこ 4 □ レモン 4 みず 2.5 ○ さとう 2.5 ○ にんじん 5 ○ たまねぎ 20 □ にんじん 6 だし									

4月紀の川市産の野菜は・・・玉ねぎ、人参、葉玉ねぎ
キャベツ、ねぎ、たけのこ など

米・・・キヌヒカリ(紀の川市産)

フルーツ給食(市内産の旬のフルーツ)
・・・4/21(月)いちご今月から「給食だより」を
配布します。ご確認ください。☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。