

今の学年(クラス)の友だちと食べる給食も、残りわずかになりました。しっかりとよく味わって食べてくださいね。



Table with 4 columns (火, 水, 木, 金) and 4 rows of menu items and kcal values.



7 8 9 10 11

Menu for day 7: 624kcal. Items include ごはん, てづくりとうもろこしハンバーグ, ゆでじゃが, コンソメスープ.

Menu for day 8: 660kcal. Items include ごはん, きゅうり, さけ, じゃがいも, ニラ, かたくりこ, みそ, オイスターソース, あつやきたまご, はたまねぎのみそしる.

Menu for day 9: 656kcal. Items include ごはん, こくとうパン, とりにくときのこのトマトに, エリンギ, じゃがいも, トマト, あぶら, しるワイン, ブイヨン, なばなのスパゲティソテー, スパゲティ, たまねぎ, なばな, にんにく, うすくちしょうゆ, しお, くらこしょう.

Menu for day 10: 709kcal. Items include ごはん, げんりょうごはん, うどん, あぶらあげ, はくさい, ながねぎ, うすくちしょうゆ, さけ, ちくわいのそばあげ, ちくわ, あおのり, せとふうみふいかけ, 1ふくら.

Menu for day 11: 661kcal. Items include ジョア(フレーン), ハヤシライス, こめ, ぶたにく, にんじん, じゃがいも, トマト, あぶら, ハヤシルウ, こしょう, ピーンズサラダ, だいず, えだまめ, にんじん, コーン, さとう, こいくちしょうゆ, マヨネーズ.

Menu for day 14: 647kcal. Items include ごはん, ホイコウロウ, ぶたにく, あつあげ, ピーマン, ながねぎ, あぶら, さとう, トウバンジャン, あかみそ, こいくちしょうゆ, イカリングフライ, じゃがいも, ちゅうかふうはるさめサラダ, きゅうり, ハム, さとう, こいくちしょうゆ.

Menu for day 15: 588kcal. Items include ごはん, にくじゃが, ぶたにく, じゃがいも, にんじん, さとう, みりん, こいくちしょうゆ, だし, ゆずふうみサラダ, キヤベツ, ツナ, さとう, きのこのつくだに, えのきたけ, こいくちしょうゆ.

Menu for day 16: 585kcal. Items include ごはん, コッペパン, しろみざかなフライ, しろみざかなフライ, あぶら, こぶくろソース, こぼろサラダ, ごぼう, コーン, ねりごま, マヨネーズ, コンソメスープ, とりもも, たまねぎ, にんじん, しお.

Menu for day 17: 619kcal. Items include ごはん, チキンライス, こめ, とりもも, いんげん, ケチャップ, しお, くらこしょう, ちゅうかスープ, こまつな, もやし, たまねぎ, ごまあぶら, ちゅうかスープ, しお, うすくちしょうゆ.

そつぎょうしき. Includes illustration of two children and text about school activities.

春分の. Includes illustration of a child and flowers.

Menu for day 22: 569kcal. Items include ごはん, わかめごはん, やさいのたいたん, ぶたにく, はくさい, たまねぎ, うずらたまご, さとう, あぶら, こいくちしょうゆ, パンバンジーサラダ, ささみフレック, にんじん, キヤベツ, ごまあぶら, ごまドレッシング, テコポン.

Menu for day 23: 663kcal. Items include ごはん, コッペパン, ささみのレモンソース, ささみ, あげあぶら, こむぎこ, さとう, イタリアンサラダ, キヤベツ, コーン, イタリアンドレッシング, ミネストローネ, ベーコン, じゃがいも, いんげん, にんにく, さとう, ブイヨン.

3月の紀の川市産の野菜は... きやべつ, 白菜, にんじん, 大根, ほうれん草, 小松菜, 葉ねぎ, 長ねぎ, 葉玉ねぎ, 玉ねぎ. 米... きぬひかり(紀の川市産). 手作りみそ(四季グループ), 手作りこんにやく(四季グループ). フルーツ給食: 9(水) いちご, 22(火) テコポン, 23(水) レモン. Includes illustration of children eating.

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 4 columns: 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. Includes sub-tables for 炭水化物, 脂質, たんぱく質, 無機質, 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。

