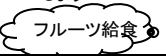


| 月<br>2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 火<br>3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 水<br>4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 木<br>5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 金<br>6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 570kcal</div> <div>○ <b>ごはん</b><br/><b>とりむねのピーマンあえ</b></div> <div>△ とりむねに 55      さけ 1</div> <div>□ しょうが 1.1      ○ あぶら 0.8</div> <div>○ かたくり 2.08      □ ピーマン 9.5</div> <div>○ あぶら 0.05      ○ さとう 3.15</div> <div>みず 1.1      こいくちしょうゆ      こいくちしょうゆ</div> <div><b>ポテトサラダ</b></div> <div>○ じゃがいも 30      □ にんじん 8</div> <div>□ きゅうり 18      △ ハム 4</div> <div>○ マヨネーズ      す</div> <div>しお      こしょう</div> <div><b>コンソメスープ</b></div> <div>△ ぶたにく 10      □ はくさい 20</div> <div>□ だいこん 15      □ しめじ 5.5</div> <div>□ にんじん 6      ○ あぶら 0.25</div> <div>コンソメ      しお、こしょう</div> | <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 590kcal</div> <div>○ <b>ごはん</b><br/><b>いわしのうめにからしあえ</b></div> <div>△ いわしのうめに 1きれ</div> <div>□ なばな 15      □ もやし 25</div> <div>○ はるさめ 3      ○ ごま 1.1</div> <div>からし      こいくちしょうゆ</div> <div><b>ぶたにくとだいごのみそに</b></div> <div>△ ぶたにく 20      □ ごぼう 20</div> <div>□ にんじん 14      □ いんげん 8</div> <div>□ こんにやく 20      △ だいご 17</div> <div>やきちくわ 12      さけ 3</div> <div>○ さとう 1      みりん 3.4</div> <div>みず 38      ○ あぶら 0.3</div> <div>こいくちしょうゆ      △ みそ</div> <div>あかみそ      だし</div>                                                                                                                   | <div>△ <b>ジャ(ストロベリー)</b> 589kcal</div> <div><b>ふゆやさいのカレー</b></div> <div>○ こめ 88g      ○ むぎ 5</div> <div>△ ぶたにく 25      □ たまねぎ 38</div> <div>○ じゃがいも 33      □ にんじん 14</div> <div>□ はくさい 25      □ だいこん 20</div> <div>□ しょうが 0.8      ○ あぶら 0.3</div> <div>みず 115      カレールウ      カレーこ</div> <div>ウスターソース      <b>れんこんサラダ</b></div> <div>□ れんこん 11</div> <div>□ コーン 5</div> <div>□ きゅうり 15</div> <div>△ わかめ 0.7      わふうドレッシング</div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                                  | <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 620kcal</div> <div><b>キムチチャーハン</b></div> <div>○ こめ 80g      ○ あぶら 0.14</div> <div>○ ごまあぶら 0.95      △ ぶたにく 20</div> <div>□ ニラ 7      □ にんじん 10</div> <div>□ キムチ 21      △ いりたまご 10</div> <div>○ あぶら 0.3      こいくちしょうゆ      こいくちしょうゆ</div> <div>しお</div> <div><b>はんぺんフライ</b></div> <div>△ はんぺんフライ 1に ○ あげあぶら 4</div> <div><b>もずくスープ</b></div> <div>△ とりももにく 10      △ もずく 9</div> <div>□ はくさい 23      □ しめじ 5</div> <div>□ にんじん 6      □ しょうが 0.45</div> <div>○ ごまあぶら 0.27      ○ あぶら 0.15</div> <div>ちゅうかスープ      とりガラスープ</div> <div>しお      うすくちしょうゆ</div> <div>こしょう</div>                                   | <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 531kcal</div> <div>○ <b>ごはん</b><br/><b>おでん</b></div> <div>△ ぎゅうにく 4      ○ じゃがいも 35</div> <div>□ だいこん 48      □ にんじん 10</div> <div>△ さつまあげ 14      △ あつあげ 20</div> <div>□ こんにやく 18      △ うずらたまご 20</div> <div>○ さとう 1      みりん 2.7</div> <div>さけ 2.2      みず 60</div> <div>こいくちしょうゆ      うすくちしょうゆ</div> <div>だし</div> <div><b>ごまぜあえ</b></div> <div>□ はくさい 32      △ わかめ 0.6</div> <div>□ きゅうり 16      ○ ごま 0.8</div> <div>○ さとう 0.7</div> <div>こいくちしょうゆ      す</div> <div><b>せとふうみふりかけ</b></div> <div>ふりかけ 1ふくら</div>                                                                                                                                                                          |
| <div>9</div> <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 591kcal</div> <div><b>おやこどん</b></div> <div>○ こめ 80g      △ とりももにく 30</div> <div>△ たまご 40      □ たまねぎ 90</div> <div>□ にんじん 17      □ しいたけ 5</div> <div>さけ 1.8      みりん 3</div> <div>○ さとう 2      みず 45</div> <div>こいくちしょうゆ      うすくちしょうゆ</div> <div>だし</div> <div><b>やさいのおかかあえ</b></div> <div>□ ほうれんそう 7      □ ほうれんそう 7</div> <div>□ キャベツ 30      □ にんじん 5</div> <div>△ かつおぶし 1      こいくちしょうゆ</div> <div></div>                                                                 | <div>10</div> <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 584kcal</div> <div>○ <b>ごはん</b><br/><b>まーぼーだいこん</b></div> <div>□ だいこん 80      △ ぶたひきにく 25</div> <div>□ しょうが 0.5      □ にんにく 0.3</div> <div>□ にんじん 15      □ ながねぎ 6</div> <div>□ しいたけ 5      □ ニラ 5</div> <div>さけ 1      みりん 0.45</div> <div>○ さとう 1      ○ かたくり 1</div> <div>○ ごまあぶら 0.3      みず 7</div> <div>○ あぶら 0.3      トウバンジャン</div> <div>こいくちしょうゆ      △ あかみそ</div> <div><b>にらまんじゅう</b></div> <div>△ にらまんじゅう 1に ○ あげあぶら 2.8</div> <div><b>ナムル</b></div> <div>□ ほうれんそう 10      □ もやし 30</div> <div>□ にんじん 5      ○ ごまあぶら 0.2</div> <div>○ ごま 0.3      しお</div> <div>こいくちしょうゆ</div> | <div>11</div> <div><b>建国記念の日</b></div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <div>12</div> <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 520kcal</div> <div><b>ひじきごはん</b></div> <div>○ こめ 65g      さけ 3</div> <div>△ とりももにく 11      △ ひじき 1</div> <div>□ にんじん 8      □ いんげん 5</div> <div>□ しょうが 0.7      さけ 1</div> <div>みりん 2      ○ あぶら 0.2      しお</div> <div>こいくちしょうゆ      うすくちしょうゆ</div> <div><b>だしまきたまご</b></div> <div>△ だしまきたまご 1に</div> <div><b>やさいのごまあえ</b></div> <div>□ はくさい 28</div> <div>□ ほうれんそう 17      □ しめじ 5</div> <div>○ ごま 0.5      ○ すりごま 0.6</div> <div>○ さとう 0.5      こいくちしょうゆ</div> <div><b>さつまいものみそじる</b></div> <div>○ さつまいも 24.5      □ たまねぎ 20</div> <div>△ あぶらあげ 5      △ わかめ 0.3</div> <div>みそ      だし</div> | <div>13</div> <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 644kcal</div> <div>○ <b>ごはん(げんりょう)</b><br/><b>ラーメン</b></div> <div>○ ちゅうかめん 100      △ ぶたにく 18</div> <div>□ キャベツ 30      □ たまねぎ 12</div> <div>□ にんじん 8      □ しいたけ 7</div> <div>□ コーン 5      □ しょうが 0.35</div> <div>□ にんにく 0.25      ○ あぶら 0.2</div> <div>○ ごまあぶら 0.4      ちゅうかのもと      ちゅうかスープ</div> <div>ちゅうかの      トウバンジャン</div> <div><b>バンバンジーサラダ</b></div> <div>△ ささみフレーク 8      □ きゅうり 17</div> <div>□ にんじん 5      □ キャベツ 16</div> <div>○ ごま 0.3      ○ ごまあぶら 0.1</div> <div>ごまドレッシング      こいくちしょうゆ</div> <div><b>のりかつおふりかけ</b></div> <div>のりかつお 1ふくら</div>                                                                                                                  |
| <div>16</div> <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 616kcal</div> <div><b>こうやどうふのどぼろどん</b></div> <div>○ こめ 80g      △ ぶたひきにく 40</div> <div>□ しょうが 1.5      □ たまねぎ 20</div> <div>□ ごぼう 18      □ にんじん 18</div> <div>□ いんげん 14      ○ さとう 4.2</div> <div>さけ 5      みず 35</div> <div>△ こうやどうふ 6.2      ○ あぶら 0.45</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div><b>こまつなのみそじる</b></div> <div>□ こまつな 10      △ とうふ 20</div> <div>□ にんじん 6      だし</div> <div>みそ</div> <div></div>                                                                       | <div>17</div> <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 623kcal</div> <div>○ <b>ごはん</b><br/><b>ハンバーグ(ソースかけ)</b></div> <div>△ ハンバーグ 1に      あかワイン 0.65</div> <div>○ さとう 0.7      みず 1.7</div> <div>ケチャップ      とんかつソース</div> <div><b>きりぼしだいこんのサラダ</b></div> <div>□ きりぼしだいこん 3.8</div> <div>□ きゅうり 11      □ にんじん 8.5</div> <div>□ ツナ 4.5      ○ さとう 1.6</div> <div>うすくちしょうゆ      す</div> <div><b>キャベツとチーズのコンソメスープ</b></div> <div>□ キャベツ 30      □ たまねぎ 20</div> <div>△ ペーコン 7      △ チーズ 8</div> <div>コンソメ      うすくちしょうゆ</div> <div>くろこしょう</div> <div>川原小学校6年生が<br/>考えてくれた献立</div>                                                                 | <div>18</div> <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 559kcal</div> <div>○ <b>コッペパン</b><br/><b>トマトオムレツ</b></div> <div>△ トマトオムレツ 1に</div> <div><b>ペンネのポロネーゼ</b></div> <div>ペンネ 10      △ ぶたひきにく 8</div> <div>□ たまねぎ 10      □ にんじん 5</div> <div>□ にんにく 0.05      ○ オリーブあぶら 0.2</div> <div>○ さとう 0.3      □ トマトピューレ 2.3</div> <div>しお      くろこしょう      コンソメ</div> <div>ケチャップ      デミグラスソース</div> <div><b>はくさいのクリームスープ</b></div> <div>△ ぶたにく 15      □ はくさい 50</div> <div>□ にんじん 10      □ ながねぎ 10</div> <div>△ ぎゅうにゅう 20      みず 110</div> <div>○ あぶら 0.3      クリームシチュー      ブイヨン</div> <div>こしょう</div> <div></div>                                                                                 | <div>19</div> <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 572kcal</div> <div><b>だいこんごはん</b></div> <div>○ こめ 65g      ○ あぶら 0.1</div> <div>さけ 3.6      □ だいこん 33</div> <div>□ いんげん 7      □ にんじん 6</div> <div>△ とりももにく 10      ○ さとう 0.7</div> <div>○ あぶら 0.2      こいくちしょうゆ      こいくちしょうゆ</div> <div>うすくちしょうゆ      しお</div> <div><b>にくだんご(きんぴら)</b></div> <div>△ きんぴらにくだんご 2に</div> <div><b>やさいサラダ</b></div> <div>□ キャベツ 30      □ きゅうり 10</div> <div>□ コーン 7      わふうドレッシング</div> <div><b>じゃがいもとたまねぎのみそじる</b></div> <div>○ じゃがいも 20      □ たまねぎ 15</div> <div>□ はたまねぎ 7      □ えのきたけ 7</div> <div>△ あぶらあげ 5      みず 130</div> <div>みそ      だし</div>       | <div>20</div> <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 559kcal</div> <div>○ <b>ごはん</b><br/><b>わかさぎのちゅうかだれかけ</b></div> <div>△ わかさぎフリッター 2に</div> <div>○ あげあぶら 2.2      □ しょうが 0.8</div> <div>□ にんにく 0.25      ○ さとう 2</div> <div>みりん 0.5      ○ ごまあぶら 0.3</div> <div>こいくちしょうゆ      あかみそ</div> <div>す      トウバンジャン</div> <div><b>かいそうサラダ</b></div> <div>□ キャベツ 13      □ きゅうり 18</div> <div>△ わかめ 0.9      ○ さとう 0.55</div> <div>○ ごまあぶら 0.25      ○ ごま 0.3</div> <div>ちゅうかごまドレッシング</div> <div>こいくちしょうゆ      す</div> <div><b>しおこうじスープ</b></div> <div>△ とりももにく 15      □ だいこん 30</div> <div>□ にんじん 10      □ しめじ 8</div> <div>□ ねぎ 4      □ しょうが 0.9</div> <div>さけ 1.8      だし</div> <div>しおこうじ      こしょう</div> <div><b>ミルメークコーヒー</b></div> |
| <div>23</div> <div><b>天皇誕生日</b></div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <div>24</div> <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 565kcal</div> <div>○ <b>ごはん</b><br/><b>さわらのてりやき</b></div> <div>△ さわら 1きれ      みりん 5</div> <div>さけ 2.1      ○ さとう 3.3</div> <div>○ かたくり 0.7      みず 1.5</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div><b>キャベツのゆかりあえ</b></div> <div>□ キャベツ 25      □ もやし 22</div> <div>ゆかり 0.8      ○ さとう 0.5</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div><b>ぶたじる</b></div> <div>△ ぶたにく 6      □ ごぼう 8</div> <div>□ たまねぎ 18      □ にんじん 9</div> <div>△ あぶらあげ 3      △ とうふ 20</div> <div>□ ねぎ 3      だし</div> <div>△ みそ      だし</div>                                                                                                   | <div>25</div> <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 613kcal</div> <div>○ <b>ごはん</b><br/><b>ホイコーロウ</b></div> <div>△ ぶたにく 40      □ にんじん 10</div> <div>△ あつあげ 25      □ キャベツ 65</div> <div>□ ピーマン 6.5      □ しいたけ 5.5</div> <div>□ ながねぎ 10      □ にんにく 0.7</div> <div>○ あぶら 0.3      さけ 1.8</div> <div>○ さとう 0.9      ○ かたくり 1.2</div> <div>トウバンジャン      テンメンジャン</div> <div>あかみそ      △ みそ</div> <div>こいくちしょうゆ      くろこしょう</div> <div><b>べにくりだいこんのサラダ</b></div> <div>□ あかだいこん 18      □ だいこん 13</div> <div>□ ブロッコリー 9      △ ツナ 4.5</div> <div>○ さとう 0.45      ○ マヨネーズ</div> <div>す      うすくちしょうゆ</div> <div>しお      こしょう</div> <div><b>はるみ</b></div> <div>□ はるみ 1きれ      フルーツ給食</div> <div></div> | <div>26</div> <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 580kcal</div> <div>○ <b>わかめごはん(げんりょう)</b><br/><b>うどん</b></div> <div>○ うどん 100      △ あぶらあげ 7</div> <div>□ にんじん 6      □ はくさい 20</div> <div>□ ねぎ 5      □ しめじ 4</div> <div>みりん 3.6      さけ 1.1</div> <div>うすくちしょうゆ      こいくちしょうゆ</div> <div>だし</div> <div><b>しらあえ</b></div> <div>□ ほうれんそう 15      △ とうふ 30</div> <div>□ にんじん 6      ○ ねりごま 1.5</div> <div>○ ごま 0.7      △ みそ</div> <div>○ さとう 0.7      うすくちしょうゆ</div> <div></div>                                                                           | <div>27</div> <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 586kcal</div> <div>○ <b>ごはん</b><br/><b>ささみのレモンソース</b></div> <div>△ ささみ 2切      フルーツ給食</div> <div>○ あげあぶら 6      さけ 2.5</div> <div>○ こむぎ 2      ○ かたくり 0.4</div> <div>□ レモン 8      こいくちしょうゆ</div> <div>○ さとう 4.5      みず 2.5</div> <div><b>はくさいのしおこんぶあえ</b></div> <div>□ はくさい 40      □ もやし 13</div> <div>□ にんじん 4      ○ ごま 0.3</div> <div>○ すりごま 0.2      △ しおこんぶ 1</div> <div>しお、す      こいくちしょうゆ</div> <div><b>ちゅうかスープ(はるさめ)</b></div> <div>□ こまつな 10      △ ぶたにく 8</div> <div>□ もやし 16      □ にんじん 8</div> <div>○ はるさめ 3.5      みず 100</div> <div>○ ごまあぶら 0.3      ○ あぶら 0.2</div> <div>ちゅうかスープ      とりガラスープ</div> <div>しお      うすくちしょうゆ</div>                                 |

2月紀の川市産の野菜は・・・大根、白菜、ほうれん草、人参、キャベツ  
小松菜、ねぎ、ブロッコリー、紅くるり大根  
切干大根 など

米・・・きぬむすめ(紀の川市産)  
フルーツ給食



＜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<br>食品<br>グループ | ○・・・おもにエネルギーの<br>もとになる食品 | △・・・おもに体をつくる<br>もとになる食品 | □・・・おもに体の調子を整える<br>もとになる食品 |
|---------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------|
| おはよう<br>栄養素         | たんぱく質<br>炭水化物            | たんぱく質<br>脂質             | ビタミン<br>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。

