

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6																
<p>△ ぎゅうにゅう 556kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>△ ぶたにく 25 □ いたこんにやく 30</p> <p>○ じゃがいも 60 □ たまねぎ 50</p> <p>□ にんじん 10 □ いんげん 4</p> <p>○ さとう 2.5 さけ 2.2</p> <p>みりん 1.3 みず 30</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>きのこのつくだに</p> <p>□ えのきたけ 30 みりん 6.9</p> <p>こいくちしょうゆ す</p> <p>ゆずふうみサラダ</p> <p>□ キャベツ 30 □ こまつな 15</p> <p>△ ツナ 7 □ ゆずかじゅう 0.65</p> <p>○ さとう 1.5</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 561kcal</p> <p>ぎゅうにくとごぼうのおませ</p> <p>○ こめ 66g ○ さとう 6.2</p> <p>△ ぶたにく 0.16 △ ぎゅうにく 13.5</p> <p>△ ぶたにく 13.5 □ ごぼう 20</p> <p>□ いんげん 5 □ にんじん 10</p> <p>○ ごま 2 □ しょうが 1</p> <p>さけ 1 ○ さとう 3.8</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>す しお</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>じゃがもちいみどしる</p> <p>○ じゃがもち 25 □ だいこん 20</p> <p>△ あぶらあげ 4 □ にんじん 6</p> <p>□ こんにやく 10 □ ねぎ 3</p> <p>みそ だし</p> <p>いちご</p> <p>□ いちご 2こ</p> <p>フルーツ給食</p> 	<p>△ ぎゅうにゅう 588kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>△ とうふ 68 △ ぶたひきにく 10</p> <p>△ とりひきにく 10 □ たまねぎ 51</p> <p>□ ニラ 4.2 □ しょうが 0.45</p> <p>□ にんにく 0.29 ○ さとう 0.85</p> <p>さけ 0.85 ○ ごまあぶら 0.29</p> <p>○ かたくりこ 1.7 みず 42.5</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>みそ あかみそ</p> <p>こいくちしょうゆ とりガラスープ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>きりぼしだいこんのハリハリあえ</p> <p>□ きりぼしだいこん 5</p> <p>□ きゅうり 25 ○ ごま 0.8</p> <p>○ さとう 2.2</p> <p>しお こいくちしょうゆ</p> <p>す</p> <p>むししょうまい</p> <p>△ しゅうまい 1こ</p>	<p>△ ジョア(フレーン) 683kcal</p> <p>カレーライス</p> <p>○ こめ 88g ○ むぎ 5</p> <p>△ ぶたにく 20 □ たまねぎ 80</p> <p>○ じゃがいも 40 □ にんじん 15</p> <p>□ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3</p> <p>みず 115</p> <p>カレールウ</p> <p>ウスターソース カレーこ</p> <p>とんかつ</p> <p>△ とんかつ 1こ ○ あげあぶら 4</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>□ だいこん 13 □ きゅうり 17</p> <p>□ にんじん 7 □ ふくじんづけ 8</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>す</p> 	<p>△ ぎゅうにゅう 606kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>とりのコーンフ레이크やき</p> <p>△ とりむねにく 1きれ ○ コーンフ레이크 6</p> <p>○ パンこ 2.4 △ こなチーズ 2.4</p> <p>○ マヨネーズ しお</p> <p>こしょう</p> <p>からしあえ</p> <p>□ こまつな 15 □ もやし 25</p> <p>○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1</p> <p>からし こいくちしょうゆ</p> <p>はくさいのみどしる</p> <p>□ はくさい 20 □ だいこん 20</p> <p>△ あぶらあげ 5 □ にんじん 6</p> <p>□ ねぎ 4</p> <p>みそ だし</p> 																
<p>△ ぎゅうにゅう 563kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さばのしょうがやき</p> <p>△ さば 1きれ □ しょうが 0.7</p> <p>みりん 1.3 ○ さとう 2.6</p> <p>さけ 1.3</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>□ キャベツ 25 □ にんじん 5</p> <p>□ きゅうり 18 △ ハム 5</p> <p>○ さとう 0.4</p> <p>す しお</p> <p>○ マヨネーズ</p> <p>けんちんじる</p> <p>□ だいこん 20 □ にんじん 7</p> <p>□ ごぼう 10 □ ねぎ 4</p> <p>□ こんにやく 15 みりん 1.35</p> <p>さけ 0.45 ○ ごまあぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 545kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>△ ぶたにく 25 ○ じゃがいも 30</p> <p>□ たまねぎ 40 □ にんじん 10</p> <p>□ いんげん 5 △ だいず 20</p> <p>□ トマトピューレ 25 ○ さとう 1</p> <p>みず 30 ○ あぶら 0.3</p> <p>コンソメ しょうゆ</p> <p>ウスターソース</p> <p>やさしいサラダ</p> <p>□ キャベツ 30 □ きゅうり 10</p> <p>□ コーン 7</p> <p>わふうドレッシング</p> <p>しっとりひじきふりかけ</p> <p>△ ひじき 1.3 ○ ごま 0.6</p> <p>△ かつおぶし 1 ○ さとう 2.7</p> <p>みりん 4.5</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 596kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>コッペパン</p> <p>サーモンフライ</p> <p>△ サーモンフライ 1きれ ○ あげあぶら 4</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>□ キャベツ 20 □ もやし 15</p> <p>□ ブロッコリー 7 □ にんじん 3.5</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>とうにゅうスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25</p> <p>□ にんじん 7 ○ じゃがいも 25</p> <p>□ しめじ 5 △ とうにゅう 20</p> <p>みず 75 ○ あぶら 0.25</p> <p>こめこホワイトルウ コンソメ</p> <p>こしょう</p> <p>ミルクココア</p> <p>ミルクココア 1こ</p> 	<p>△ ぎゅうにゅう 624kcal</p> <p>さんしょくどぼろどん</p> <p>○ こめ 80g △ とりひきにく 55</p> <p>□ いんげん 20 □ しょうが 0.7</p> <p>○ さとう 2.7 さけ 2.2</p> <p>○ あぶら 0.3 △ いらたまご 35</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>こまつなのみどしる</p> <p>□ こまつな 10 △ とうふ 20</p> <p>□ にんじん 6 □ たまねぎ 20</p> <p>みそ だし</p> 	<p>△ ぎゅうにゅう 564kcal</p> <p>○ ごはん(げんりょう)</p> <p>ごもくうどん</p> <p>○ うどん 100 △ とりももにく 15</p> <p>□ にんじん 6 □ たまねぎ 20</p> <p>□ はくさい 20 □ ねぎ 5</p> <p>△ あぶらあげ 4 みりん 4</p> <p>さけ 1.1</p> <p>うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>△ ひじき 0.95 □ もやし 21.5</p> <p>□ こまつな 6 △ ツナ 6</p> <p>□ コーン 7 ○ ごま 0.3</p> <p>○ すりごま 0.2 ○ さとう 0.8</p> <p>○ ごまあぶら 0.6</p> <p>こいくちしょうゆ す</p> <p>あじかつお</p> <p>ふりかけ(かつお) 1ふくら</p>																
<p>△ ぎゅうにゅう 572kcal</p> <p>○ わかめごはん</p> <p>こうや豆腐のたまごとし</p> <p>△ こうや豆腐 6 △ とりももにく 15</p> <p>□ にんじん 6 □ たまねぎ 30</p> <p>○ じゃがいも 36 △ たまご 20</p> <p>□ いんげん 4 ○ さとう 2</p> <p>みず 60 ○ あぶら 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>やさしいごまあえ(なのほな)</p> <p>□ キャベツ 32 □ なばな 8</p> <p>□ にんじん 6 ○ ごま 0.5</p> <p>○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>デコポン</p> <p>□ デコポン 1きれ</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 661kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>コロケ</p> <p>○ ぶたにくコロケ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 6</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>△ ぶたにく 10 □ にんじん 7.2</p> <p>□ ごぼう 23 □ こんにやく 13.5</p> <p>□ いんげん 5 △ ちくわ 5</p> <p>○ あぶら 0.2 ○ さとう 2</p> <p>みりん 0.24 さけ 0.72</p> <p>○ ごまあぶら 0.27</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ワンドラソース</p> <p>△ にくいりワンドラ 18</p> <p>□ にんじん 5 □ こまつな 8</p> <p>□ もやし 20 ○ あぶら 0.07</p> <p>とりガラスープ ちゅうかスープ</p> <p>しお しょうゆ</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 638kcal</p> <p>チキンライス</p> <p>○ こめ 70g ○ あぶら 0.12</p> <p>△ とりももにく 25 □ たまねぎ 30</p> <p>□ いんげん 8 ○ あぶら 0.3</p> <p>コンソメ しお</p> <p>くろこしょうゆ ウスターソース</p> <p>ケチャップ コンソメ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>□ あかパプリカ 5 □ きゅうり 10</p> <p>□ キャベツ 20 □ コーン 5</p> <p>△ ツナ 6 □ レモン 1.1</p> <p>○ さとう 1.1</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>ABCマカロニスーフ</p> <p>○ アルファベットマカロニ 5.5</p> <p>△ ぶたにく 10 □ にんじん 6</p> <p>□ だいこん 25 □ はくさい 30</p> <p>みず 100 ○ あぶら 0.25</p> <p>ブイヨン しお</p> <p>こしょう</p> <p>おいわいクレープ</p> <p>○ おいわいクレープ 1こ</p>	<p>春分の日</p> 																	
<p>△ ぎゅうにゅう 557kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>あかうおのからあげ</p> <p>△ あかうお 1きれ ○ かたくりこ 9</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>こしょう</p> <p>ごまずあえ</p> <p>□ はくさい 32 △ わかめ 0.6</p> <p>□ きゅうり 16 ○ ごま 0.8</p> <p>○ さとう 0.7</p> <p>こいくちしょうゆ す</p> <p>はたまねぎのみどしる</p> <p>□ はたまねぎ 20 □ キャベツ 22</p> <p>△ あぶらあげ 5 □ にんじん 5</p> <p>□ えのきたけ 5</p> <p>みそ だし</p>	<p>＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>しょうひん 食品 グループ</p> </td> <td> <p>○..おもにエネルギーの もとになる食品</p> </td> <td> <p>△..おもに体をつくる もとになる食品</p> </td> <td> <p>□..おもに体の調子を整える もとになる食品</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>えいようそ 栄養素</p> </td> <td> <p>たんずいぶつ 炭水化物</p> </td> <td> <p>しつ 脂質</p> </td> <td> <p>たんぱく質</p> </td> </tr> <tr> <td></td> <td> <p>たんずいぶつ 炭水化物</p> </td> <td> <p>しつ 脂質</p> </td> <td> <p>むきしつ 無機質 (カルシウム)</p> </td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td> <p>たんぱく質</p> </td> <td> <p>むきしつ 無機質</p> </td> </tr> </table> <p>☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。</p> 				<p>しょうひん 食品 グループ</p>	<p>○..おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△..おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□..おもに体の調子を整える もとになる食品</p>	<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんずいぶつ 炭水化物</p>	<p>しつ 脂質</p>	<p>たんぱく質</p>		<p>たんずいぶつ 炭水化物</p>	<p>しつ 脂質</p>	<p>むきしつ 無機質 (カルシウム)</p>			<p>たんぱく質</p>	<p>むきしつ 無機質</p>
<p>しょうひん 食品 グループ</p>	<p>○..おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△..おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□..おもに体の調子を整える もとになる食品</p>																	
<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんずいぶつ 炭水化物</p>	<p>しつ 脂質</p>	<p>たんぱく質</p>																	
	<p>たんずいぶつ 炭水化物</p>	<p>しつ 脂質</p>	<p>むきしつ 無機質 (カルシウム)</p>																	
		<p>たんぱく質</p>	<p>むきしつ 無機質</p>																	

2日(月) 紀の川市オーガニックビレッジ準備会から「地元農家さんが有機農業で生産されたお米」を頂きます。

紀の川市産の野菜は...大根、白菜、ほうれん草、人参、キャベツ、菜の花、小松菜、ねぎ、葉たまねぎ、切干大根 など
米...キヌヒカリ(紀の川市産)
フルーツ給食(市内産のフルーツ)...いちご(3日)、デコポン(16日)

