

15(木)、24(金)のメニューについて

15(木) 徳島県から徳島県の特産品の「なると金時(さつまいも)」「れんこん」「鯛ぎょしょう味付けのり」を頂きます。

24(金) 粉河・川原・竜門・長田小学校の6年生が外国語(英語)の授業で考えてくれた「いちごを使ったフルーツポンチ」を献立に入れています。



水 1	木 2	金 3		
<p>△ 牛乳 559kcal</p> <p>○ けんりょうごはん やきそば</p> <p>○ ちゅうかめん 75 △ ぶたにく 10 △ イカ 10 □ キャベツ 45 □ もやし 20 □ ピーマン 8 □ にんじん 10 ○ あぶら 0.3 △ あおのり 0.05 こしょう</p> <p>○ もやしのカレー レンズ豆あえ</p> <p>□ もやし 35 □ にんじん 8 △ ハム 5 ○ あぶら 1 ○ さとう 0.2 こしょう パセリ す しお カレーこ</p> <p>△ ヨーグルト 13</p>	<p>△ 牛乳 593kcal</p> <p>△ 牛乳 たにどん</p> <p>○ こめ 80g △ ぶたにく 30 □ にんじん 13 □ たまねぎ 91 □ ねぎ 5 △ たまご 50 さけ 2 □ しめじ 6 ○ さとう 2.2 みりん 1.5 こいくちしょうゆ だし ○ あぶら 0.4 うすくちしょうゆ</p> <p>○ なのはなのからしあえ</p> <p>□ なばな 13 □ もやし 22 ○ はるさめ 3 ○ ごま 1 からし こいくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 565kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ いわしのうめに 1きれ キャベツのごまサラダ</p> <p>□ キャベツ 45 ○ あぶら 0.7 ○ ごまあぶら 0.7 ○ ごま 0.7 しお す こいくちしょうゆ</p> <p>△ だいずのごもくじ</p> <p>△ とりももにく 15 △ だいず 20 □ ごぼう 23 □ にんじん 13 □ てづくりこんにやく 20 △ ちくわ 8 さけ 2.5 みりん 2.1 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.2 だし しお</p>		
<p>△ 牛乳 545kcal</p> <p>△ コンコンごはん</p> <p>○ こめ 65g ○ さとう 5.2 こぶちや 0.1 △ あぶらあげ 9.5 みりん 3.3 ○ さとう 1.6</p> <p>□ ペにしようが 1.3 ○ ごま 1 しお す こいくちしょうゆ だし</p> <p>△ ていやくきにくだんご 2こ くたくさんみどしる</p> <p>□ だいこん 20 □ キャベツ 15 □ もやし 8 □ にんじん 5 □ ねぎ 3 だし てづくりみそ みそ</p>	<p>△ 牛乳 580kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ エビカツ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 3.6 ナムル</p> <p>□ 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</p> <p>○ 春一ぼーだいこん</p> <p>□ だいこん 80 △ ぶたひきにく 25 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.3 □ にんじん 15 □ ながねぎ 6 □ しいたけ 5 □ ニラ 5 さけ 1 みりん 0.45 ○ さとう 1 ○ かたくりこ 1 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.3 トウバンジャン こいくちしょうゆ あかみそ</p>	<p>△ 牛乳 615kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ どりのレモンソースやき</p> <p>△ とりももにく 2こ みりん 1.4 ○ さとう 4 □ レモン 8 ○ かたくりこ 0.3 さけ 2.5 こいくちしょうゆ</p> <p>△ ポテトサラダ</p> <p>○ じゃがいも 24 □ にんじん 6.5 □ きゅうり 15 △ ハム 4 マヨネーズ す しお こしょう</p> <p>○ キャベツのみどしる</p> <p>□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5 □ キャベツ 20 □ にんじん 6 □ ねぎ 3 だし てづくりみそ みそ</p>	<p>△ 牛乳 614kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ あげきゅうざ</p> <p>△ ぎょうざ 2こ ○ あげあぶら 1.8 パンサンスー</p> <p>□ きゅうり 13 □ もやし 10 □ にんじん 5 ○ はるさめ 5 ○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2 す こいくちしょうゆ</p> <p>△ すきやき</p> <p>△ ぶたにく 26 △ やきとうふ 35 □ いたこんにやく 33 □ たまねぎ 33 □ ながねぎ 6 □ にんじん 7 □ はくさい 50 □ しいたけ 5.5 ○ すきやきふ 1.5 ○ さとう 3 さけ 2 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ</p>	<p>△ ジュア(ブルーベリー) 606kcal</p> <p>△ ジョア(ブルーベリー) 11ぼん</p> <p>○ けんりょうごはん ラーメン</p> <p>○ 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 7 □ コーン 5 □ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25 ○ ごまあぶら 0.4 ○ あぶら 0.2 トウバンジャン ちゅうかめんと ちゅうかスープ</p> <p>○ きりぼしだいこんのサラダ</p> <p>□ きりぼしだいこん 3.7 □ きゅうり 11 □ にんじん 8.5 △ ツナ 4 ○ さとう 1.5 こいくちしょうゆ す</p>
<p>△ 牛乳 590kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ コロケ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 5 せんぴろごぼろ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ にんじん 7.2 □ ごぼう 23 □ こんにやく 13.5 □ いんげん 4.5 △ ちくわ 4.5 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 2 みりん 0.24 さけ 0.72 ○ ごまあぶら 0.27 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 10 □ だいこん 15 △ あぶらあげ 3 □ にんじん 5 □ ながねぎ 10 だし てづくりみそ みそ</p>	<p>△ 牛乳 567kcal</p> <p>△ カレーピラフ</p> <p>○ こめ 65g ○ あぶら 0.15 △ ぶたひきにく 10 □ にんじん 18 △ ジビエソーセージ 20 ○ あぶら 0.3 □ たまねぎ 30 カレーこ □ ピーマン 6 ブイヨン こいくちしょうゆ しお ソース</p> <p>△ ワンダンスーフ</p> <p>△ にくいりワンタン 13 △ ぶたにく 10 □ にんじん 5 □ こまつな 8 □ もやし 20 ○ あぶら 0.15 とりガラスープ ちゅうかスープ しお こしょう</p> <p>○ とうりゅうプリン 1こ</p> <p>わかやまけんから「ジビエソーセージ」をいただきます。</p>	<p>△ 牛乳 618kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ あつやきたまご 1こ さつまいもサラダ</p> <p>○ さつまいも 32 □ たまねぎ 15 △ ハム 5 マヨネーズ す しお こしょう</p> <p>△ ちくせんに</p> <p>△ とりももにく 20 □ にんじん 10 □ ごぼう 10 □ れんこん 15 □ てづくりこんにやく 20 □ しいたけ 5 △ ちくわ 10 □ いんげん 5 □ だいこん 20 ○ あぶら 0.3 さけ 1.25 みりん 0.83 ○ さとう 2 だし ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ △ あじつけのり 1ふくろ</p>	<p>△ 牛乳 582kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ハンバーグソースかつ</p> <p>△ ハンバーグ 1こ あかワイン 0.65 ○ さとう 0.7 ケチャップ とんかつソース うめあえ</p> <p>□ キャベツ 25 □ きゅうり 16 △ ちくわ 6.5 みりん 1.5 ○ さとう 0.75 うめ こいくちしょうゆ</p> <p>△ とうもろこしのみどしる</p> <p>△ わかめ 0.6 □ ながねぎ 7 □ えのきたけ 7 △ とうふ 30 てづくりみそ みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 568kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ といてん</p> <p>△ さきみ 2こ □ しょうが 1.2 □ にんにく 1 ○ てんぷらこ 6 ○ あげあぶら 6 みりん 2.5 こいくちしょうゆ す</p> <p>△ やさしいサラダ</p> <p>□ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング</p> <p>△ ごもくすーフ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ たまねぎ 15 □ にんじん 5 □ エリンギ 7 □ こまつな 8 □ もやし 10 ○ あぶら 0.15 ちゅうかスープ とりガラスープ うすくちしょうゆ こしょう</p>
<p>△ 牛乳 585kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ じゃこだいず</p> <p>△ 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 こいくちしょうゆ ○ あげあぶら 2.45 やさしいおかかあえ</p> <p>□ ほうれんそう 12 □ にんじん 4.5 □ はくさい 29 こいくちしょうゆ △ かつおぶし 0.9 こうやどうふのたまごとし</p> <p>△ こうやどうふ 6 △ とりももにく 12 □ にんじん 6 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36 △ たまご 20 □ いんげん 4 ○ さとう 2 うすくちしょうゆ ○ あぶら 0.3 だし こいくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 547kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ さばのみどし 1きれ こまつなごまあえ</p> <p>□ はくさい 25 □ こまつな 15 □ にんじん 7 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ</p> <p>△ すましじる</p> <p>△ わかめ 0.6 □ えのきたけ 10 □ ねぎ 5 △ とうふ 30 みりん 0.8 だし うすくちしょうゆ しお</p>	<p>△ 牛乳 614kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ほたてふうみフライ 2こ</p> <p>○ あげあぶら 2 イタリアンサラダ</p> <p>□ キャベツ 20 □ もやし 12 □ きゅうり 10 イタリアンドレッシング</p> <p>△ クリームシチュー</p> <p>△ とりももにく 20 □ たまねぎ 68 □ にんじん 18 ○ じゃがいも 45 △ ぎゅうりゅう 20 クリームシチュー ○ あぶら 0.3 ブイヨン こしょう</p>	<p>△ 牛乳 666kcal</p> <p>△ ふゆやさしいカレー</p> <p>○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 38 ○ じゃがいも 33 □ にんじん 14 □ はくさい 25 □ だいこん 20 □ ブロッコリー 6 □ しょうが 0.8 ○ あぶら 0.3 カレーこ カレールウ ソース</p> <p>△ フルーツポンチ</p> <p>□ みかん 14 □ もも 5.5 □ バイン 6 □ いちご 25 ○ ゼリー 20 △ かんてん 8</p>	
<p>△ 牛乳 612kcal</p> <p>△ ピピンバ</p> <p>○ こめ 80g △ ぶたひきにく 60 ○ あぶら 0.3 さけ 2 △ だいず 12 □ ながねぎ 3 □ しょうが 1 ○ さとう 0.9 みりん 3 □ ほうれんそう 20 □ もやし 35 □ にんじん 8 あかみそ ○ ごまあぶら 0.48 こいくちしょうゆ コチュジャン しお</p> <p>△ わかめスープ</p> <p>△ わかめ 0.5 □ しいたけ 4 △ とうふ 20 □ たまねぎ 20 とりガラスープ ちゅうかスープ しお くらこしょう</p>	<p>△ 牛乳 614kcal</p> <p>△ ぶたどん</p> <p>○ こめ 80g △ ぶたにく 45 △ かまぼこ 7 □ いたこんにやく 45 □ しいたけ 3 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ ねぎ 3 ○ さとう 3 □ しょうが 1 みりん 2.2 だし さけ 2.2 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ</p> <p>△ しんぎくのツナあえ</p> <p>□ しんぎく 10 □ にんじん 7 □ もやし 18 ○ すりごま 1 △ ツナ 10 ○ さとう 0.28 マヨネーズ こいくちしょうゆ</p> <p>□ はるみ 1こ</p>	<p>2月の紀の川市産の野菜は…人参、キャベツ、長ネギ、葉ねぎ、大根、白菜、切干し大根、菜花、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー</p> <p>米…きぬひかり(紀の川市産) 手作りみそ(アグリハート) 手作りこんにやく(四季グループ)</p> <p>フルーツ給食 8(水) レモン 24(金) いちご 28(火) はるみ ・鶏のレモンソース焼きのレモンは、粉河の生レモンを絞って作る予定です。</p>		

<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	○・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	たんすいけいぶつ 炭水化物 しじつ 脂質	たんぱく質 しじつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン むきしつ 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。