

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

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 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
おほいそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しつ たんぱく質	むぎしつ 無機質
	しつ 脂質	むぎしつ 無機質 (カルシウム)	むぎしつ 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。

