

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

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

<p>しょうゆ</p> <p>炭水化物</p>	<p>しょうゆ</p> <p>脂質</p>	<p>えいようそ</p> <p>栄養素</p> <p>たんぱく質</p> <p>むきしつ 無機質 (カルシウム)</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。

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)、デコボン(16日)



