

今の学年(クラス)の友だちと食べる給食も、残りわずかになりました。しっかりとよく味わって食べてくださいね。



火 1	水 2	木 3	金 4
<p>△ ぎょうにゅうごはん 542kcal</p> <p>○ さけのしおやき</p> <p>△ さけ 1きれ</p> <p>△ ひじき 2.6 <input type="checkbox"/> にんじん 7</p> <p>△ さつまあげ 7 <input type="checkbox"/> いんげん 5</p> <p><input type="checkbox"/> てづくりこんにやく 10</p> <p>○ あぶら <input type="checkbox"/> さとう</p> <p>みりん さけ</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>△ ぶたにく 10 <input type="checkbox"/> ごぼう 8</p> <p><input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> だいこん 20</p> <p><input type="checkbox"/> にんじん 8 <input type="checkbox"/> なぎ 3</p> <p>てづくりみそ みそ</p> <p>だし</p>	<p>△ ぎょうにゅう 661kcal</p> <p>○ カットパン ツナサンド</p> <p>△ ツナ 20 <input type="checkbox"/> キャベツ 30</p> <p><input type="checkbox"/> きゅうり 20 <input type="checkbox"/> にんじん 3</p> <p>しお こしょう</p> <p>す マヨネーズ</p> <p>△ かぼちゃひきにくフライ</p> <p><input type="checkbox"/> かぼちゃひきフライ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>△ とりももにく 10 <input type="checkbox"/> たまねぎ 20</p> <p><input type="checkbox"/> にんじん 6 <input type="checkbox"/> だいこん 20</p> <p><input type="checkbox"/> プロッココー 8</p> <p>パイオン しお</p> <p>こしょう</p>	<p>△ ぎょうにゅう 584kcal</p> <p>○ ぎょうにくとごぼうのおまぜ</p> <p>○ こめ <input type="checkbox"/> さとう</p> <p>す ごぶちや △ ぎゅうにく 13.5</p> <p>△ ぶたにく 13.5 <input type="checkbox"/> ごぼう 20</p> <p><input type="checkbox"/> えだまめ 6 <input type="checkbox"/> にんじん 10</p> <p>○ ごま 2 <input type="checkbox"/> しょうが 1</p> <p>さけ <input type="checkbox"/> さとう</p> <p>しお こいくちしょうゆ</p> <p>△ ふとえのきのすましじる</p> <p>△ わかめ 0.6 <input type="checkbox"/> えのきたけ 10</p> <p><input type="checkbox"/> なぎ 5 <input type="checkbox"/> ふ 2</p> <p>うすくちしょうゆ みりん だし しお</p> <p>△ なばなのごまあえ</p> <p><input type="checkbox"/> はくさい 28 <input type="checkbox"/> ほうれんそう 7</p> <p><input type="checkbox"/> なばな 10 <input type="checkbox"/> ごま 0.5</p> <p>○ すりごま 0.5 <input type="checkbox"/> さとう</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>○ おひさまゼリー 1こ</p>	<p>△ ぎょうにゅう 761kcal</p> <p>○ カレーライス</p> <p>○ こめ <input type="checkbox"/> むぎ</p> <p>△ ぶたにく 12 <input type="checkbox"/> たまねぎ 80</p> <p>○ じゃがいも 40 <input type="checkbox"/> にんじん 15</p> <p><input type="checkbox"/> にんにく 0.4 <input type="checkbox"/> あぶら</p> <p>カレールー カレーこ</p> <p>ソース</p> <p>△ とんかつ</p> <p>△ とんかつ 1こ <input type="checkbox"/> あげあぶら 4</p> <p>△ パリパリサラダ</p> <p><input type="checkbox"/> だいこん 13 <input type="checkbox"/> きゅうり 15</p> <p><input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ふくじんづけ 8</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>す</p>
<p>月 7</p> <p>△ ぎょうにゅう 624kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ てづくりとうもろこしハンバーグ</p> <p>△ ぶたひきにく 26 △ とりももにく 13</p> <p>△ とうふ 32 <input type="checkbox"/> たまねぎ 12</p> <p>○ パンこ 4.5 あかワイン</p> <p>○ さとう しお くるこしょう</p> <p>ケチャップ とんかつソース</p> <p>△ ゆでじゃが</p> <p>○ じゃがいも 45 しお</p> <p>△ コンソメスープ</p> <p>△ とりももにく 10 <input type="checkbox"/> れんこん 8</p> <p><input type="checkbox"/> ちんげんさい 10 <input type="checkbox"/> たまねぎ 20</p> <p><input type="checkbox"/> えのきたけ 7 <input type="checkbox"/> にんじん 6</p> <p>コンソメ しお こしょう</p>	<p>△ ぎょうにゅう 660kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ぎょうにくのスタミナ11</p> <p>△ ぎゅうにく 65 <input type="checkbox"/> しょうが 1.6</p> <p>さけ 3.5 <input type="checkbox"/> あぶら 0.3</p> <p><input type="checkbox"/> たまねぎ 37 <input type="checkbox"/> もやし 22</p> <p>○ コー 5 <input type="checkbox"/> にんにく 1</p> <p>○ かたかりこ しお</p> <p>みそ トウバンジャン</p> <p>オイスターソース こいくちしょうゆ</p> <p>△ あつやきたまご 1こ</p> <p>△ はたまねぎのみぞしる</p> <p>△ あぶらあげ 5 <input type="checkbox"/> キャベツ 22</p> <p><input type="checkbox"/> にんじん 6 <input type="checkbox"/> はたまねぎ 20</p> <p>てづくりみそ みそ だし</p>	<p>△ ぎょうにゅう 656kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ とりにくときのこのトマト</p> <p>△ とりももにく 38 <input type="checkbox"/> しめじ 10</p> <p><input type="checkbox"/> エリンギ 7 <input type="checkbox"/> たまねぎ 50</p> <p>○ じゃがいも 28 <input type="checkbox"/> いんげん 6</p> <p><input type="checkbox"/> トマト 10 <input type="checkbox"/> にんにく 0.3</p> <p>○ あぶら <input type="checkbox"/> さとう</p> <p>しるワイン ソース ケチャップ</p> <p>パイオン しお こしょう</p> <p>△ なばなのごまあえ</p> <p>○ スパゲティ 25 △ ペーコン 4</p> <p><input type="checkbox"/> なばな 10 <input type="checkbox"/> たまねぎ 15</p> <p><input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> オリーブオイル</p> <p>うすくちしょうゆ コンソメ</p> <p>しお ころこしょう</p> <p>□ いちご 2こ</p>	<p>△ ぎょうにゅう 709kcal</p> <p>○ けんりょうごはん</p> <p>△ うどん</p> <p>○ うどん △ とりももにく 10</p> <p>△ あぶらあげ 7 <input type="checkbox"/> にんじん 6</p> <p><input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> たまねぎ 15</p> <p><input type="checkbox"/> ながねぎ 8 <input type="checkbox"/> しめじ 5</p> <p>トマト 10 <input type="checkbox"/> にんじん 24</p> <p>うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>さけ だし</p> <p>△ ちくわのせべあげ</p> <p>△ ちくわ 1きれ <input type="checkbox"/> てんぷらこ</p> <p>△ あおのり <input type="checkbox"/> あぶら</p> <p>△ せとふみふりかけ 1ふくら</p>
<p>14</p> <p>△ ぎょうにゅう 647kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ホイコウロウ</p> <p>△ ぶたにく 40 <input type="checkbox"/> にんじん 10</p> <p>△ あつあげ 25 <input type="checkbox"/> キャベツ 65</p> <p>○ ピーマン 6.5 <input type="checkbox"/> しいたけ 5.5</p> <p><input type="checkbox"/> ながねぎ 10 <input type="checkbox"/> にんにく 0.7</p> <p>○ あぶら さけ</p> <p>○ さとう <input type="checkbox"/> かたかりこ</p> <p>トウバンジャン テンメンジャン</p> <p>あかみそ みそ</p> <p>こいくちしょうゆ くるこしょう</p> <p>△ イカリングフライ</p> <p>△ イカリング 1こ <input type="checkbox"/> あげあぶら</p> <p>△ ちゅうかふうはるさめサラダ</p> <p><input type="checkbox"/> きゅうり 13 <input type="checkbox"/> はるさめ 4.5</p> <p>△ ハム 6 △ ひじき 0.5</p> <p>○ さとう 0.7 <input type="checkbox"/> ごまあぶら</p> <p>こいくちしょうゆ す からし</p>	<p>△ ぎょうにゅう 588kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ いとしゃが</p> <p>△ ぶたにく 25 <input type="checkbox"/> いたここんにやく 30</p> <p>○ じゃがいも 60 <input type="checkbox"/> たまねぎ 50</p> <p><input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> いんげん 4</p> <p>○ さとう さけ</p> <p>みりん</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>△ ゆずふうみサラダ</p> <p><input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> こまつな 15</p> <p>△ ツナ 7 <input type="checkbox"/> ゆず</p> <p>○ さとう こいくちしょうゆ</p> <p>△ きのこのつくだに</p> <p><input type="checkbox"/> えのきたけ 30 <input type="checkbox"/> みりん</p> <p>こいくちしょうゆ す</p>	<p>△ ぎょうにゅう 585kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>△ しろみさかなフライ</p> <p>△ しろみさかなフライ 1きれ</p> <p>あぶら</p> <p>△ こぶくろソース</p> <p>△ ごぼうサラダ</p> <p><input type="checkbox"/> ごぼう 16 <input type="checkbox"/> きゅうり 22</p> <p><input type="checkbox"/> コーン 10 <input type="checkbox"/> ごま 0.5</p> <p>○ ねりごま しお</p> <p>コンソメ こいくちしょうゆ</p> <p>△ マヨネーズ</p> <p>△ とりももにく 10 <input type="checkbox"/> じゃがいも 20</p> <p><input type="checkbox"/> たまねぎ 25 <input type="checkbox"/> ほうれんそう 6</p> <p><input type="checkbox"/> にんじん 6 <input type="checkbox"/> コンソメ</p> <p>しお こしょう</p>	<p>△ ぎょうにゅう 619kcal</p> <p>○ チキンライス</p> <p>○ こめ <input type="checkbox"/> あぶら</p> <p>△ とりももにく 20 <input type="checkbox"/> たまねぎ 30</p> <p><input type="checkbox"/> いんげん 8 <input type="checkbox"/> コンソメ</p> <p>ケチャップ ソース</p> <p>しお くるこしょう</p> <p>△ ちゅうかスープ</p> <p><input type="checkbox"/> こまつな 10 <input type="checkbox"/> ミートボール 25</p> <p><input type="checkbox"/> もやし 16 <input type="checkbox"/> にんじん 8</p> <p><input type="checkbox"/> たまねぎ 15 <input type="checkbox"/> しめじ 5</p> <p>○ ごまあぶら</p> <p>ちゅうかスープ とりガラスープ</p> <p>しお うすくちしょうゆ</p> <p>○ ぞつぎょうおいかけケーキ 1こ</p>
<p>21</p> <p>春分の日</p>	<p>△ ぎょうにゅう 569kcal</p> <p>○ わかめごはん</p> <p>△ やさしいのだいたん</p> <p>△ ぶたにく 15 <input type="checkbox"/> にんじん 8</p> <p><input type="checkbox"/> はくさい 75 <input type="checkbox"/> えのきたけ 6</p> <p><input type="checkbox"/> たまねぎ 36 △ あぶらあげ 7</p> <p>△ うずらたまご 16 △ かつおぶし 0.7</p> <p>○ さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら</p> <p>○ あぶら こいくちしょうゆ</p> <p>△ パンパンジーサラダ</p> <p>△ さきみフレーク 8 <input type="checkbox"/> きゅうり 15</p> <p><input type="checkbox"/> にんじん 4 <input type="checkbox"/> コーン 4</p> <p><input type="checkbox"/> キャベツ 15 <input type="checkbox"/> ごま 0.3</p> <p>○ ごまあぶら</p> <p>ごまドレッシング こいくちしょうゆ</p> <p>□ デコボン 1きれ</p>	<p>△ ぎょうにゅう 663kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>△ ささみのレモンソース</p> <p>△ ささみ 2こ さけ</p> <p>○ あげあぶら <input type="checkbox"/> かたかりこ</p> <p>○ こむぎこ <input type="checkbox"/> レモン</p> <p>○ さとう こいくちしょうゆ</p> <p>△ イタリアンサラダ</p> <p><input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> もやし 10</p> <p><input type="checkbox"/> コーン 5 <input type="checkbox"/> きゅうり 10</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>△ ミネストローネ</p> <p>△ ペーコン 8 <input type="checkbox"/> たまねぎ 30</p> <p>○ じゃがいも 27 <input type="checkbox"/> にんじん 10</p> <p><input type="checkbox"/> いんげん 6 <input type="checkbox"/> トマト 16</p> <p><input type="checkbox"/> にんにく 0.4 <input type="checkbox"/> オリーブオイル</p> <p>○ さとう</p> <p>パイオン しお こしょう</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
栄養素	炭水化物 脂質	たんぱく質 無機質	ビタミン 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。

3月の紀の川市産の野菜は・・・
きやべつ、白菜、にんじん、大根、ほうれん草、
小松菜、葉ねぎ、長ねぎ、葉玉ねぎ、玉ねぎ

米・・・きぬひかり(紀の川市産)

手作りみそ(四季グループ)

手作りこんにやく(四季グループ)

フルーツ給食
9(水) いちご
22(火) デコボン
23(水) レモン

