

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>○ げんりょうごはん やせどし</p> <p>○ ちゅうかめん 75 △ ぶたにく 10</p> <p>△ イカ 10 □ キャベツ 45</p> <p>□ もやし 20 □ ビーマン 8</p> <p>△ にんじん 10 □ あぶら 0.3</p> <p>△ あおのり 0.05 こしょう</p> <p>○ もやしのカレードレッシングあえ</p> <p>□ もやし 35 □ にんじん 8</p> <p>△ ハム 5 □ あぶら 1</p> <p>○ さとう 0.2 こしょう</p> <p>パセリ す</p> <p>しお カレーこ</p> <p>△ ヨーグルト 1こ</p>	<p>△ 牛乳 593kcal</p> <p>△ 牛乳 たにんどん</p> <p>○ こめ 80g △ ぶたにく 30</p> <p>□ にんじん 13 □ たまねぎ 91</p> <p>□ ねぎ 5 △ たまご 50</p> <p>さけ 2 □ しめじ 6</p> <p>○ さとう 2.2 みりん 1.5</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>○ あぶら 0.4 うすくちしょうゆ</p> <p>□ もやし 35 □ にんじん 8</p> <p>□ なばね 13 □ もやし 22</p> <p>○ はるさめ 3 □ ごま 1</p> <p>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「しせれ」</p> <p>キャベツのごまササア</p> <p>□ キャベツ 45 ○ あぶら 0.7</p> <p>○ ごまあぶら 0.7 □ ごま 0.7</p> <p>しお す こいくちしょうゆ</p> <p>だいごのごもくに</p> <p>△ とりももに 15 △ だいご 20</p> <p>□ ごぼう 23 □ にんじん 13</p> <p>□ てづくりこんにやく 20</p> <p>△ ちくわ 8 さけ 2.5</p> <p>みりん 2.1 ○ さとう 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.2</p> <p>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</p> <p>こぶちや 0.1 △ あぶらあげ 9.5</p> <p>みりん 3.3 ○ さとう 1.6</p> <p>□ ペにしようが 1.3 □ ごま 1</p> <p>しお す</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>てづくりみそ</p> <p>てりやせにくだんご 2こ</p> <p>くたくさんみそ</p> <p>□ だいこん 20 □ キャベツ 15</p> <p>□ もやし 8 □ にんじん 5</p> <p>□ ねぎ 3 だし</p> <p>てづくりみそ</p>	<p>△ 牛乳 580kcal</p> <p>△ 牛乳 ごはん エビカツ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 3.6</p> <p>ナムル</p> <p>□ ほうれんそう 10 □ もやし 30</p> <p>□ にんじん 5 □ にんにく 0.2</p> <p>○ ごま 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ しお</p> <p>きーだいのこ</p> <p>□ だいこん 80 △ ぶたひぎにく 25</p> <p>□ しょうが 0.5 □ にんにく 0.3</p> <p>□ にんじん 15 □ ながねぎ 6</p> <p>□ しいたけ 5 □ ニラ 5</p> <p>さけ 1 みりん 0.45</p> <p>○ さとう 1 ○ かたくり 1</p> <p>○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ</p> <p>○ あぶら 0.3 トウバンジャン</p> <p>こいくちしょうゆ あかみそ</p>	<p>△ 牛乳 615kcal</p> <p>△ 牛乳 ごはん とりのレモンソースやせ</p> <p>△ とりももに 2こ みりん 1.4</p> <p>○ さとう 4 □ レモン 8</p> <p>○ かたくり 0.3 さけ 2.5</p> <p>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</p> <p>きゅうり 15 △ ハム 4</p> <p>マヨネーズ す</p> <p>しお こしょう</p> <p>キャベツのみどし</p> <p>□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5</p> <p>□ キャベツ 20 □ にんじん 6</p> <p>□ ねぎ 3 だし</p> <p>てづくりみそ みそ</p>	<p>△ 牛乳 614kcal</p> <p>△ 牛乳 ごはん あげぎょうサ</p> <p>△ ぎょうざ 2こ ○ あげあぶら 1.8</p> <p>パンザンヌー</p> <p>きゅうり 13 □ もやし 10</p> <p>□ にんじん 5 ○ はるさめ 5</p> <p>○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2</p> <p>す こいくちしょうゆ</p> <p>すきやせに</p> <p>△ ぶたにく 28 △ やきとうふ 35</p> <p>いとごんにやく 33 □ たまねぎ 33</p> <p>ながねぎ 6 □ にんじん 7</p> <p>△ はくさい 50 □ しいたけ 5.5</p> <p>○ すきやきふ 1.5 ○ さとう 3</p> <p>さけ 2 ○ あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 606kcal</p> <p>△ ジョア(ブルーベリー) 1ぼん</p> <p>○ げんりょうごはん ラーメン</p> <p>○ ちゅうかめん 100 △ ぶたにく 18</p> <p>□ キャベツ 30 □ たまねぎ 12</p> <p>□ にんじん 8 □ しいたけ 7</p> <p>□ コーン 5 □ しょうが 0.35</p> <p>す にんにく 0.25 ○ ごまあぶら 0.4</p> <p>○ あぶら 0.2 トウバンジャン</p> <p>ちゅうかめん ちゅうかスープ</p> <p>きりぼしだいごんのサラダ</p> <p>□ きりぼし 11 □ にんじん 8.5</p> <p>△ ツナ 4 ○ さとう 1.5</p> <p>こいくちしょうゆ す</p>	
<p>△ 牛乳 590kcal</p> <p>△ 牛乳 ごはん コロッケ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>せんびらごぼう</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 4.5 △ ちくわ 4.5</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 こいくちしょうゆ</p> <p>はくさい 10 □ だいこん 15</p> <p>△ あぶらあげ 3 □ にんじん 5</p> <p>□ ながねぎ 10 だし</p> <p>てづくりみそ</p>	<p>△ 牛乳 567kcal</p> <p>△ 牛乳 カレーピラフ</p> <p>○ こめ 65g ○ あぶら 0.15</p> <p>△ ぶたひぎにく 10 □ にんじん 18</p> <p>△ ジャエソーセージ 20 ○ あぶら 0.3</p> <p>□ たまねぎ 30 カレーこ</p> <p>□ ビーマン 6 □ ブイヨン</p> <p>こいくちしょうゆ しお ソース</p> <p>ワンダンスーフ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ にんじん 5</p> <p>○ こまつな 8 □ もやし 20</p> <p>○ あぶら 0.15</p> <p>とりガラスープ ちゅうかスープ</p> <p>しお こしょう</p> <p>△ とうにゅうプリン 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>△ 牛乳 ごはん あつやせたまご 1こ</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>○ さつまいも 32 □ たまねぎ 15</p> <p>△ ハム 5</p> <p>マヨネーズ す</p> <p>しお こしょう</p> <p>ちくげんに</p> <p>△ とりももに 20 □ にんじん 10</p> <p>□ ごぼう 10 □ れんこん 15</p> <p>□ てづくりこんにやく 20 □ しいたけ 5</p> <p>△ ちくわ 10 □ いんげん 5</p> <p>□ だいこん 20 ○ あぶら 0.3</p> <p>さけ 1.25 みりん 0.83</p> <p>○ さとう 2 だし</p> <p>○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ</p> <p>△ あじつ汁のり 1&くろ</p>	<p>△ 牛乳 582kcal</p> <p>△ 牛乳 ごはん ハンバーガーソースかけ</p> <p>△ ハンバーグ 1こ あかワイン 0.65</p> <p>○ さとう 0.7</p> <p>ケチャップ とんかつソース</p> <p>うめあえ</p> <p>□ キャベツ 25 □ きゅうり 16</p> <p>△ ちくわ 6.5 みりん 1.5</p> <p>○ さとう 0.75</p> <p>うめ こいくちしょうゆ</p> <p>どうろのみどし</p> <p>△ わかめ 0.6 □ ながねぎ 7</p> <p>△ えのきたけ 7 △ とうふ 30</p> <p>てづくりみそ みそ</p>	<p>△ 牛乳 568kcal</p> <p>△ 牛乳 ごはん どりてん</p> <p>△ さきみ 2こ □ しょうが 1.2</p> <p>□ にんにく 1 ○ てんぷらこ 6</p> <p>○ あげあぶら 6 みりん 2.5</p> <p>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</p> <p>□ コーン 7 わふうドレッシング</p> <p>うめ</p> <p>ごもくスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ たまねぎ 15</p> <p>□ にんじん 5 □ エリンギ 7</p> <p>□ こまつな 8 □ もやし 10</p> <p>○ あぶら 0.15</p> <p>ちゅうかスープ とりガラスープ</p> <p>うすくちしょうゆ こしょう</p>	
<p>△ 牛乳 585kcal</p> <p>△ 牛乳 ごはん じゃこだいや</p> <p>△ だいご 24.5 △ じゃこ 4.5</p> <p>○ さとう 1.05 みりん 0.7</p> <p>○ かたくり 0.18 こいくちしょうゆ</p> <p>○ あげあぶら 2.45</p> <p>やさしいおなかあえ</p> <p>□ ほうれんそう 12 □ にんじん 4.5</p> <p>□ はくさい 29 こいくちしょうゆ</p> <p>△ かつおぶし 0.9</p> <p>こうやどうふのたまごどし</p> <p>△ こうやどうふ 6 △ とりももに 12</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>うすくちしょうゆ ○ あぶら 0.3</p> <p>だし こいくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 547kcal</p> <p>△ 牛乳 ごはん さばのみどに「しせれ」</p> <p>こまつなのごまあえ</p> <p>□ はくさい 25 □ こまつな 15</p> <p>□ にんじん 7 ○ 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>すきしじ</p> <p>△ わかめ 0.6 □ えのきたけ 10</p> <p>□ ねぎ 5 △ とうふ 30</p> <p>みりん 0.8 だし</p> <p>うすくちしょうゆ しお</p>	<p>△ 牛乳 614kcal</p> <p>△ 牛乳 ごはん ぽてとあひフライ 2こ</p> <p>○ あげあぶら 2</p> <p>イナリアンサラダ</p> <p>□ キャベツ 20 □ もやし 12</p> <p>□ 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 20 □ たまねぎ 68</p> <p>□ にんじん 18 ○ じゃがいも 45</p> <p>△ ぎゅうにゅう 20 クリームシチュー</p> <p>□ あぶら 0.3 ブイヨン</p> <p>こしょう</p>	<p>△ 牛乳 666kcal</p> <p>△ 牛乳 むぎやさいのカレー</p> <p>○ こめ 88g ○ むぎ 5</p> <p>△ ぶたにく 25 □ たまねぎ 38</p> <p>○ じゃがいも 33 □ にんじん 14</p> <p>□ はくさい 25 □ だいこん 20</p> <p>□ ブロッコリー 6 □ エリンギ 7</p> <p>○ あぶら 0.3 カレーこ</p> <p>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</p> <p>□ パイン 6 □ いちご 25</p> <p>○ ゼリー 20 △ かんてん 8</p>		
<p>△ 牛乳 612kcal</p> <p>△ 牛乳 ビビンバ</p> <p>○ こめ 80g △ ぶたひぎにく 60</p> <p>○ あぶら 0.3 さけ 2</p> <p>△ だいご 12 □ ながねぎ 3</p> <p>□ しょうが 1 ○ さとう 0.9</p> <p>みりん 3 □ ほうれんそう 20</p> <p>□ もやし 35 □ にんじん 8</p> <p>あかみそ ○ ごまあぶら 0.48</p> <p>こいくちしょうゆ コチュジャン</p> <p>しお</p> <p>わかめスープ</p> <p>△ わかめ 0.5 □ しいたけ 4</p> <p>△ とうふ 20 □ たまねぎ 20</p> <p>とりガラスープ ちゅうかスープ</p> <p>しお くらこしょう</p>	<p>△ 牛乳 614kcal</p> <p>△ 牛乳 おたどん</p> <p>○ こめ 80g △ ぶたにく 45</p> <p>△ かまぼこ 7 □ いたごんにやく 45</p> <p>□ しいたけ 3 □ たまねぎ 70</p> <p>□ にんじん 10 □ ねぎ 3</p> <p>○ さとう 3 □ しょうが 1</p> <p>みりん 2.2 だし さけ 2.2</p> <p>○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ</p> <p>しゃんぎくのツナあえ</p> <p>□ しんぎく 10 □ にんじん 7</p> <p>□ もやし 18 ○ すりごま 1</p> <p>△ ツナ 10 ○ さとう 0.28</p> <p>マヨネーズ こいくちしょうゆ</p> <p>△ 味噌 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)</p> <p>手作りみそ(アグリハート)</p> <p>手作りこんにやく(四季グループ)</p> <p>フルーツ給食</p> <p>8(水) レモン 24(金) いちご 28(火) はるみ</p> <p>・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
炭水化物	たんぱく質	無機質	ビタミン

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。