

月	火	水	木	金						
2	3	4	5	6						
<p>△ ぎょうにゅう 556kcal</p> <p>○ ごはん にくじゃが</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>きのこのつくだに</p> <p>□ えのきたけ 30 みりん 6.9 こいくちしょうゆ す</p> <p>ゆずふうみサラダ</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>△ ぎょうにゅう 561kcal</p> <p>ぎょうにくとごぼうのおまぜ</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>じゃがもちいりみどしる</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>いちご</p> <p>□ いちご 2こ フルーツ給食</p> 	<p>△ ぎょうにゅう 588kcal</p> <p>○ ごはん マーボー豆腐</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>きりぼしだいこんのハリハリあえ</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>むしゅうまい</p> <p>△ しゅうまい 1こ</p> 	<p>△ ぎょうにゅう 683kcal</p> <p>△ ジョア(フレーン) カレーライス</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>とんかつ</p> <p>△ とんかつ 1こ ○ あげあぶら 4</p> <p>パリパリサラダ</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>△ ぎょうにゅう 606kcal</p> <p>○ ごはん とりのコーンフ레이크やき</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>からしあえ</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>はくさいのみどしる</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>△ ぎょうにゅう 563kcal</p> <p>○ ごはん さばのしょうがやき</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>コールスローサラダ</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>けんちんじる</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>△ ぎょうにゅう 545kcal</p> <p>○ ごはん ポークビーンズ</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>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>しっとりひじきふりかけ</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>△ ぎょうにゅう 596kcal</p> <p>○ ごはん サーモン イタリアンサラダ</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>とうにゅうスープ</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>ミルメークココア</p> <p>ミルメークココア 1こ</p> 	<p>△ ぎょうにゅう 624kcal</p> <p>△ ぎょうにゅう さんしょくどぼうどん</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 △ いらたまご 35 こいくちしょうゆ</p> <p>こまつなのみどしる</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>△ ぎょうにゅう 564kcal</p> <p>○ ごはん(げんりょう) ごもくうどん</p> <p>○ うどん 100 △ とりももにく 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>ひじきサラダ</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 あじかつお ふりかけ(かつお)1ふくら</p>						
<p>△ ぎょうにゅう 572kcal</p> <p>○ わかめごはん 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 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>やさしいごまあえ(なのほな)</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>デコボン</p> <p>□ デコボン 1きれ</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ ぎょうにゅう 661kcal</p> <p>○ ごはん コロケ</p> <p>○ ぶたにくコロケ 1こ ○ あげあぶら 6</p> <p>きんぴらごぼう</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>ワンタンスープ</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>△ ぎょうにゅう 638kcal</p> <p>○ ごはん チキンライス</p> <p>○ こめ 70g ○ あぶら 0.12 △ とりももにく 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>カラフルサラダ</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>ABCマカロニスープ</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>おいわいクレープ</p> <p>○ おいわいクレープ 1こ</p>	<p>春分の日</p> 							
<p>△ ぎょうにゅう 557kcal</p> <p>○ ごはん あかうおのからあげ</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>ごまあえ</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>はたまねぎのみどしる</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>○··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>

☆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)



