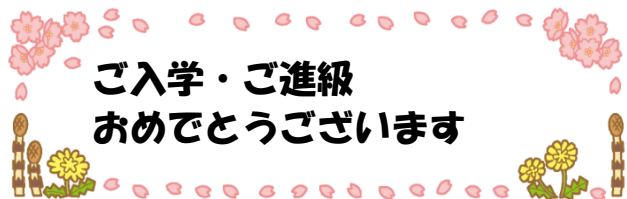


く3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

食品グループ	〇…おもにエネルギーのもとなる食品	△…おもに体をつくるもとなる食品	□…おもに体の調子を整えるもとなる食品
たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 炭水化物 脂質	ビタミン ミネラル



水 9	木 10	金 11
△ きゅうにゅう チャーハン 535kcal 〇 こめ 80g 〇 ごまあぶら 1 □ たまねぎ 45 □ ねぎ 7 〇 あぶら 0.3 こいくちしょうゆ ちゅうかスープ ちゅうかスープ(にくだんご) □ こまつな 10 □ もやし 16 □ たまねぎ 15 〇 あぶら 0.1 〇 ごまあぶら 0.3 ちゅうかスープ しお うすくちしょうゆ 〇 あぶら 0.35 △ ぶたにく 20 □ にんじん 10 さけ 0.6 しお △ ミートボール 25 □ にんじん 8 □ しめじ 5 みず 100 〇 あぶら 0.2 とりガラスープ うすくちしょうゆ	△ きゅうにゅう こうやどうふのどろろどん 642kcal 〇 こめ 80g □ しょうが 1.5 □ ごぼう 18 □ いんげん 14 さけ 5 △ こうやどうふ 6 こいくちしょうゆ じゃがいもとはたまねぎのみそしる 〇 じゃがいも 18 □ たまねぎ 15 □ はたまねぎ 7 △ あぶらあげ 5 △ みそ だし △ ぶたひきにく 43 □ たまねぎ 20 □ にんじん 18 〇 さとう 4.2 みず 35 〇 あぶら 0.45	△ きゅうにゅう わかめごはん(げんりょう)うどん 566kcal 〇 うどん 100 □ にんじん 6 □ ねぎ 5 みりん 4.4 うすくちしょうゆ だし ゆずふうみサラダ □ キャベツ 30 △ ツナ 7 〇 さとう 1.5 こいくちしょうゆ △ あぶらあげ 7 □ はくさい 20 □ しめじ 4 さけ 1.1 こいくちしょうゆ
火 14	水 15	木 16
△ きゅうにゅう ごはん すきやきに 580kcal △ ぶたにく 28 □ いとこんにやく 33 □ いんげん 5 〇 はくさい 55 〇 すきやきふ 1.5 さけ 2 こいくちしょうゆ じゃこだいず △ だいず 24.5 〇 さとう 1.05 〇 かたくりこ 0.18 〇 あげあぶら 2.45 こいくちしょうゆ きゅうりのしおこんぶあえ □ きゅうり 40 〇 ごま 0.55 しお △ やきとうふ 35 □ たまねぎ 33 □ にんじん 7 □ しいたけ 5.5 〇 さとう 3 △ じゃこ 4.5 みりん 0.7 みず 4 〇 さとう 1.25 〇 ごま 0.5 △ しおこんぶ 1.7 しお	△ きゅうにゅう カレーライス 666kcal 〇 こめ 88g △ ぶたにく 20 〇 じゃがいも 40 □ にんにく 0.4 みず 115 カレーパウダー ウスターソース カレーこ おいわいいちごゼリー 〇 おいわいいちごゼリー 1個 	△ きゅうにゅう ちゅうかどん 542kcal 〇 こめ 80g □ はくさい 70 □ しいたけ 4.5 □ にんじん 12 △ やきちくわ 10 □ しょうが 1.8 みず 45 しお こしょう とりガラスープ ちゅうかふうはるさめサラダ □ きゅうり 13 △ ささみフレーク 6 〇 さとう 0.7 こいくちしょうゆ からし △ ぶたにく 30 □ たまねぎ 20 □ もやし 35 △ イカ 10 〇 あぶら 0.3 さけ 2 〇 かたくりこ 3 〇 ごまあぶら 0.8 こいくちしょうゆ とりガラスープ 〇 はるさめ 4.5 △ ひじき 0.5 〇 ごまあぶら 0.3 す
金 17	土 18	日 19
△ きゅうにゅう ごはん ハンバーグていやきソース 594kcal △ ハンバーグ 1こ みりん 4 さけ 2.2 こいくちしょうゆ ゆでじゃが 〇 じゃがいも 45 しお やさいスープ △ とりももにく 10 □ にんじん 6 □ キャベツ 20 ブイヨン こしょう 〇 さとう 1.2 みず 10 〇 かたくりこ 0.65	△ きゅうにゅう ごはん フルコギ 554kcal △ ぶたにく 29 □ たまねぎ 66 □ にんじん 15 □ にんにく 0.25 さけ 2.5 〇 ごまあぶら 0.32 コチュジャン ちゅうかふうツナポテト 〇 じゃがいも 25 □ キャベツ 8 □ きゅうり 8 △ ツナ 10 〇 ごまあぶら 0.5 うすくちしょうゆ しっとりひじきふりかけ △ ひじき 1.3 △ かつおぶし 1 みりん 4.5 こいくちしょうゆ 〇 あぶら 0.3 □ しめじ 22 □ ねぎ 8 みりん 2.5 〇 さとう 1.25 〇 さとう 0.5 〇 ごま 0.6 〇 さとう 2.7	
月 21	火 22	水 23
△ きゅうにゅう たけのこごはん 562kcal 〇 こめ 65g △ とりももにく 17 □ にんじん 8 さけ 1.2 みず 15 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし はんぺんフライ △ はんぺんフライ 1こ 〇 あげあぶら 4 ほうれんそうのすましじる □ ほうれんそう 15 〇 ふ 2 うすくちしょうゆ だし いちご □ いちご 2こ フルーツ給食	遠足 (給食はありません)	△ きゅうにゅう おまぜ(たけのこいり) 556kcal 〇 こめ 65g △ こぶちや 0.16 □ にんじん 6 □ えだまめ 4 △ きんしたまご 10 〇 さとう 1.3 す こいくちしょうゆ だし かぼちゃひきにくフライ □ かぼちゃひきフライ 1こ 〇 あげあぶら 4 こまつなのみそしる □ こまつな 7 □ たまねぎ 15 □ にんじん 6 みそ だし 〇 さとう 5.5 □ こんにやく 15 □ たけのこ 4 △ こうやどうふ 2 さけ 0.8 みず 15 しお 〇 さとう 1.8 〇 あぶら 0.3 〇 かたくりこ 3 〇 ごまあぶら 0.8 〇 はるさめ 4.5 △ ひじき 0.5 〇 ごまあぶら 0.3 す
木 24	金 25	土 26
△ きゅうにゅう ごはん(げんりょう)ラーメン 609kcal 〇 ちゅうかめん 100 □ キャベツ 30 □ にんじん 8 □ コーン 5 □ にんにく 0.25 ちゅうかのもと トウバンジャン ナムル □ ほうれんそう 10 □ にんじん 5 〇 ごま 0.3 こいくちしょうゆ しお のりかつおふりかけ のりかつお 1袋 △ ぶたにく 18 □ たまねぎ 12 しいたけ 5 □ しょうが 0.35 〇 ごまあぶら 0.4 ちゅうかスープ	△ きゅうにゅう おやこどん 588kcal 〇 こめ 80g △ たまご 40 □ はたまねぎ 90 □ しいたけ 5 みりん 3 みず 45 こいくちしょうゆ だし キャベツのゆかりあえ □ キャベツ 25 ゆかり 0.8 こいくちしょうゆ △ とりももにく 30 □ にんじん 17 さけ 1.8 〇 さとう 2	
日 28	月 29	火 30
△ きゅうにゅう ごはん ささみのレモンソース 582kcal △ ささみ 1こ 〇 あぶら 6 〇 こむぎこ 2 〇 さとう 4.5 こいくちしょうゆ やさいのおかかあえ □ ほうれんそう 14 □ はくさい 32 △ かつおぶし 1 こいくちしょうゆ だいこんのみそしる □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 △ みそ さけ 2.5 〇 かたくりこ 4 □ レモン 4 みず 2.5 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 だし	昭和の日 	△ きゅうにゅう コッペパン ボロニアステーキ 597kcal △ ボロニアステーキ 1こ みりん 0.6 ケチャップ ウスターソース やさいサラダ(アスパラ) □ キャベツ 23 □ もやし 10 わふうドレッシング クリームシチュー △ とりももにく 20 □ にんじん 18 △ きゅうにゅう 20 〇 あぶら 0.3 クリームシチュー ブイヨン とんかつソース こいくちしょうゆ □ アスパラガス 6 □ コーン 6 □ たまねぎ 68 〇 じゃがいも 45 みず 75

4月紀の川市産の野菜は…玉ねぎ、人参、葉玉ねぎ
キャベツ、ねぎ、たけのこ など

米…キヌヒカリ(紀の川市産)

フルーツ給食(市内産の旬のフルーツ)
…4/21(月)いちご今月から「給食だより」を
配布します。ご確認ください。☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。