

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>△ きゅうにゅう 570kcal</p> <p>○ ごはん といにくのピーマンあえ</p> <p>△ とりむねにく 55 さけ 1</p> <p>□ しょうが 1.1 ○ あぶら 0.8</p> <p>○ かたくりこ 2.08 □ ピーマン 9.5</p> <p>○ あぶら 0.05 ○ さとう 3.15</p> <p>みず 1.1</p> <p>こいくちしようゆ こいくちしようゆ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>○ じやがいも 30 □ にんじん 8</p> <p>□ きゅうり 18 △ ハム 4</p> <p>○ マヨネーズ す</p> <p>しお こしょう</p> <p>コンソメスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ はくさい 20</p> <p>□ だいこん 15 □ しめじ 5.5</p> <p>□ にんじん 6 ○ あぶら 0.25</p> <p>コンソメ しお、こしょう</p>	<p>△ きゅうにゅう 590kcal</p> <p>○ ごはん いわしのうめに</p> <p>△ いわしのうめに 1きれい からしあえ</p> <p>□ なばな 15 □ もやし 25</p> <p>○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1</p> <p>からし こいくちしようゆ</p> <p>ぶたにくとだいこんのみそに</p> <p>△ ぶたにく 20 □ ごぼう 20</p> <p>□ にんじん 14 □ いんげん 8</p> <p>□ こんにゃく 20 □ だいこん 17</p> <p>やきくわ 12 さけ 3</p> <p>○ さとう 1 みりん 3.4</p> <p>みず 38 ○ あぶら 0.3</p> <p>こいくちしようゆ △ みそ</p> <p>△ あかみそ だし</p>	<p>△ ジョア(ストロベリー) 589kcal</p> <p>ふゆやさいのカレー</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>△ しょうが 0.8 ○ あぶら 0.3</p> <p>みず 115 こいくちしようゆ</p> <p>カレールウ</p> <p>ウスターソース カレーこ</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>△ れんこん 11</p> <p>□ コーン 5</p> <p>□ きゅうり 15</p> <p>△ わかめ 0.7</p> <p>わふうドレッシング</p>	<p>△ きゅうにゅう 620kcal</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>○ こめ 80g ○ あぶら 0.14</p> <p>○ ごまあぶら 0.95 □ ぶたにく 20</p> <p>□ ニラ 7 □ にんじん 10</p> <p>△ キムチ 21 □ いりたまご 10</p> <p>○ あぶら 0.3 こいくちしようゆ</p> <p>こいくちしようゆ しお</p> <p>はんぺんフライ</p> <p>△ はんぺんフライ 1こ ○ あげあぶら 4</p> <p>もぞくスープ</p> <p>△ とりももにく 10 □ もぞく 9</p> <p>□ はくさい 23 □ しめじ 5</p> <p>□ にんじん 6 □ しょうが 0.45</p> <p>○ ごまあぶら 0.27 ○ あぶら 0.15</p> <p>ちゅうかスープ とりガラスープ</p> <p>しお うすくちしようゆ</p> <p>こしょう</p>	<p>△ きゅうにゅう 531kcal</p> <p>○ ごはん おでん</p> <p>△ ぎゅうにく 4 □ にんじん 10</p> <p>□ だいこん 48 □ さつあげ 14</p> <p>△ さつあげ 14 □ あつあげ 20</p> <p>□ こんにゃく 18 □ うずらたまご 20</p> <p>○ さとう 1 みりん 2.7</p> <p>さけ 2.2 みず 60</p> <p>こいくちしようゆ うすくちしようゆ</p> <p>だし こまざあえ</p> <p>△ はくさい 32 □ わかめ 0.6</p> <p>□ きゅうり 16 ○ ごま 0.8</p> <p>○ さとう 0.7 こいくちしようゆ す</p> <p>せとふうみふりかけ</p> <p>ふりかけ 1ふくろ</p>
<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>△ きゅうにゅう 591kcal</p> <p>○ ごはん おやごどん</p> <p>△ とりももにく 30</p> <p>△ たまご 40 □ たまねぎ 90</p> <p>□ にんじん 17 □ しいたけ 5</p> <p>さけ 1.8 みりん 3</p> <p>○ さとう 2 みず 45</p> <p>こいくちしようゆ うすくちしようゆ</p> <p>だし</p> <p>やさいのおかかあえ</p> <p>□ ほうれんそう 7 □ ほうれんそう 7</p> <p>□ キャベツ 30 □ にんじん 5</p> <p>△ かつおぶし 1</p> <p>こいくちしようゆ</p>	<p>△ きゅうにゅう 584kcal</p> <p>○ ごはん まーほーだいこん</p> <p>△ だいこん 80 □ ぶたひきにく 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 ○ かたくりこ 1</p> <p>○ ごまあぶら 0.3 みず 7</p> <p>○ あぶら 0.3 トウバンジヤン</p> <p>こいくちしようゆ △ あかみそ</p> <p>にらまんじゅう</p> <p>△ にらまんじゅう 1こ ○ あげあぶら 2.8</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 ○ ごまあぶら 0.2</p> <p>○ ごま 0.3</p> <p>こいくちしようゆ しお</p>	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p>
<p>土曜参観の振替休業日 のため給食はありません。</p> <p>川原小学校6年生が 考えてくれた献立</p> 	<p>△ きゅうにゅう 623kcal</p> <p>○ ごはん ハンバーグ(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 みず 1.7</p> <p>ケチャップ とんかつソース</p> <p>きいほしだいこんのサラダ</p> <p>△ きりほしだいこん 3.8</p> <p>△ きゅうり 11 □ にんじん 8.5</p> <p>△ ツナ 4.5 ○ さとう 1.6</p> <p>うすくちしようゆ す</p> <p>キャベツとチーズのコンソメスープ</p> <p>△ キャベツ 30 □ たまねぎ 20</p> <p>△ ベーコン 7 □ チーズ 8</p> <p>コンソメ うすくちしようゆ</p> <p>くろこしよう</p>	<p>△ きゅうにゅう 559kcal</p> <p>○ ごはん ッコペパン</p> <p>△ トマトオムレツ</p> <p>トマトオムレツ 1こ</p> <p>ペンネのボロネーゼ</p> <p>ペンネ 10 □ ぶたひきにく 8</p> <p>□ たまねぎ 10 □ にんじん 5</p> <p>□ にんにく 0.05 ○ オリーブあぶら 0.2</p> <p>○ さとう 0.3 □ トマトピューレ 2.3</p> <p>しお ケチャップ</p> <p>コンソメ</p> <p>デミグラスソース</p> <p>はくさいのクリームスープ</p> <p>△ ぶたにく 15 □ はくさい 50</p> <p>□ にんじん 10 □ ながねぎ 10</p> <p>△ ぎゅうにゅう 20 みず 110</p> <p>○ あぶら 0.3 クリームシチュー</p> <p>ブイヨン こしょう</p>	<p>△ きゅうにゅう 572kcal</p> <p>○ ごはん だいこんごはん</p> <p>○ こめ 65g ○ あぶら 0.1</p> <p>さけ 3.6 □ だいこん 33</p> <p>□ いんげん 7 □ にんじん 6</p> <p>△ とりももにく 10 ○ さとう 0.7</p> <p>○ あぶら 0.2 こいくちしようゆ</p> <p>うすくちしようゆ しお</p> <p>にくだんご(きんぴら)</p> <p>△ きんぴらにくだんご 2c</p> <p>やさいサラダ</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>△ ぎゅうにゅう 15 じゃがいもとたまねぎのみぞしる</p> <p>○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 15</p> <p>□ はたまねぎ 7 □ えのきたけ 7</p> <p>△ あぶらあげ 5 みず 130</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ きゅうにゅう 559kcal</p> <p>○ ごはん わかさぎのちゅうかだれかけ</p> <p>△ わかさぎフリッター 2c</p> <p>○ あげあぶら 2.2 □ しょうが 0.8</p> <p>□ ににく 0.25 ○ さとう 2</p> <p>みりん 0.5 ○ ごまあぶら 0.3</p> <p>こいくちしようゆ あかみそ</p> <p>す トウバンジヤン</p> <p>かいどうサラダ</p> <p>△ キャベツ 13 □ きゅうり 18</p> <p>△ わかめ 0.9 ○ さとう 0.55</p> <p>○ ごまあぶら 0.25 ○ ごま 0.3</p> <p>ちゅうかごまドレッシング こいくちしようゆ</p> <p>こいくちしようゆ す</p> <p>しおこうじスープ</p> <p>△ とりももにく 15 □ だいこん 30</p> <p>□ にんじん 10 □ しめじ 8</p> <p>□ ねぎ 4 □ しょうが 0.9</p> <p>さけ 1.8 だし</p> <p>しおこうじ こしょう</p> <p>ミルメークコーヒー</p>
<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>
<p>天皇誕生日</p> 	<p>△ きゅうにゅう 565kcal</p> <p>○ ごはん さわらのてりやき</p> <p>△ さわら 1きれ みりん 5</p> <p>さけ 2.1 ○ さとう 3.3</p> <p>○ かたくりこ 0.7 みず 1.5</p> <p>こいくちしようゆ</p> <p>キャベツのゆかりあえ</p> <p>△ キャベツ 25 □ もやし 22</p> <p>ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5</p> <p>こいくちしようゆ</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ ぶたにく 6 □ ごぼう 8</p> <p>□ たまねぎ 18 □ にんじん 9</p> <p>△ あぶらあげ 3 □ とうふ 20</p> <p>□ ねぎ 3 □ みそ</p> <p>だし</p>	<p>△ きゅうにゅう 613kcal</p> <p>○ ごはん ホイコウロウ</p> <p>△ ぶたにく 40 □ にんじん 10</p> <p>△ あつあげ 25 □ キャベツ 65</p> <p>□ ピーマン 6.5 □ しいたけ 5.5</p> <p>□ ながねぎ 10 □ にんにく 0.7</p> <p>○ あぶら 0.3 ○ かたくりこ 1.2</p> <p>△ さとう 0.9 トウバンジヤン</p> <p>あかみそ テンメンジヤン</p> <p>△ みそ こいくちしようゆ</p> <p>べにくるりだいこんのサラダ</p> <p>△ あかだいこん 18 □ だいこん 13</p> <p>□ ブロッコリー 9 ○ さとう 0.45</p> <p>△ とうふ 4.5 す</p> <p>△ ねぎ 3 しお</p> <p>はるみ</p> <p>△ けはるみ 1きれ</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ きゅうにゅう 580kcal</p> <p>○ わかめごはん(げんりょう) うどん</p> <p>○ うどん 100 □ あぶらあげ 7</p> <p>□ にんじん 6 □ はくさい 20</p> <p>□ ねぎ 5 □ しめじ 4</p> <p>みりん 3.6 さけ 1.1</p> <p>うすくちしようゆ こいくちしようゆ</p> <p>だし</p> <p>しらあえ</p> <p>△ ほうれんそう 15 □ とうふ 30</p> <p>□ にんじん 6 □ ねりごま 1.5</p> <p>○ ごま 0.7 ○ さとう 0.7</p> <p>△ とうふ 4.5 うすくちしようゆ</p> <p>△ みそ こしよう</p> <p>はくさいのしおこんぶあえ</p> <p>△ はくさい 40 □ もやし 13</p> <p>□ にんじん 4 ○ ごま 0.3</p> <p>○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1</p> <p>しお、す こいくちしようゆ</p> <p>ちゅうかスープ(はるさめ)</p> <p>△ こまつな 10 □ ぶたにく 8</p> <p>□ もやし 16 □ にんじん 8</p> <p>○ はるさめ 3.5 みず 100</p> <p>○ ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.2</p> <p>ちゅうかスープ とりガラスープ</p> <p>しお</p>	

2月紀の川市産の野菜は…大根、白菜、ほうれん草、人参、キャベツ、小松菜、ねぎ、ブロッコリー、紅くるり大根、切干大根、など

米…きぬむすめ(紀の川市産) フルーツ給食



よくひん あぶ えいようそ く3つの食品グループと多くふくまれる栄養素

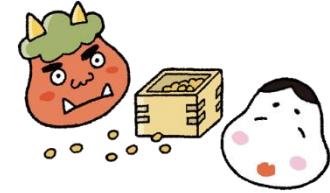
しそくひん 食品 グループ	○・おもにエネルギーの もとになる食品	△・おもに体をつくる もとになる食品	□・おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	えんしゅいゆぶつ 炭水化物	しふ 脂質	しふ たんぱく質 むきしふ 無機質 (カルシウム)

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



給食だより 2月

粉河学校給食センター



この月の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調を崩しがちになりやすい季節です。節分に「鬼は外、福は内」と豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼びこみましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

節分 (せつぶん)

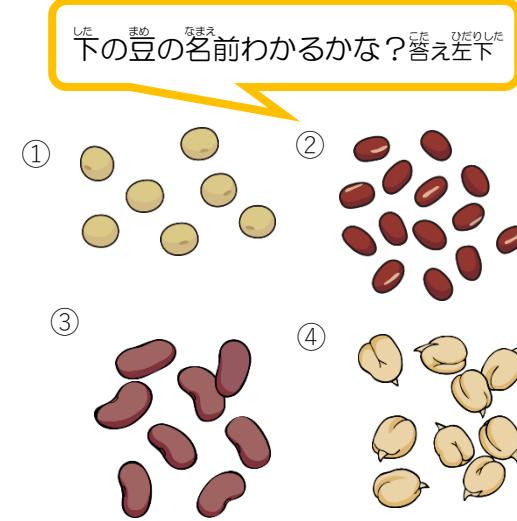
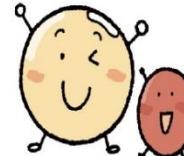
節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ定した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。

*給食は、いわしの梅煮と豚肉と大豆のみそ煮の献立です。



もっと豆を食べましょう

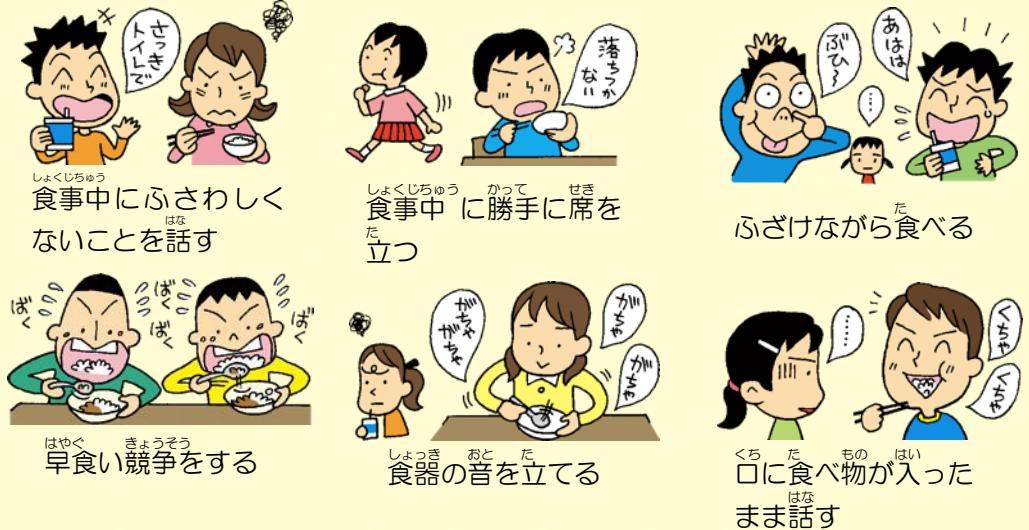
豆には大豆やあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。



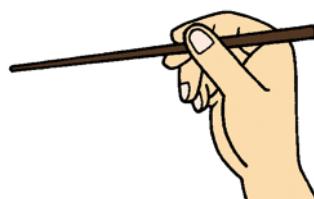
①豆ごや ②豆ソイハイ ③豆豆卵 ④豆ソイ ⑤豆ソイ

ちょっと待って！ それは給食マナー違反！

次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。



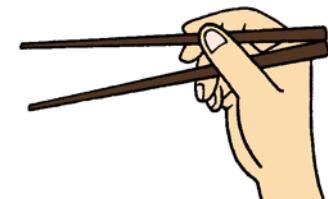
はしを正しく持って動かしてみましょう



えんぴつのように、はしを1本持ちます。



もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

よい姿勢で食べよう



よい姿勢で食べると、しっかり噛めて消化・吸収もよくなります。