



火 1	水 2	木 3	金 4										
<p>ぎゅうにゅう 565kcal</p> <p>○ ごはん マープーだいこん</p> <ul style="list-style-type: none"> □ だいこん 80 □ しょうが 0.5 □ にんじん 15 □ しいたけ 5 ○ さとう ○ ごまあぶら こいくちしょうゆ トウバンジャン ○ ちんげんさい 10 □ にんじん 5 ○ ごま 0.3 <p>△ ぼたてふうみフライ △ ぼたてふうみフライ ○ あげあぶら</p>	<p>ぎゅうにゅう 569kcal</p> <p>○ げんりょうコッペパン やしとほ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ちゅうかめん 75 △ イカ 10 □ もやし 20 □ にんじん 10 △ あおのり 0.05 □ きゅうり 11 △ ささみフレーク 5 うすくちしょうゆ <p>△ きりぼしだいこんのサラダ □ きりぼしだいこん 3.8</p> <p>□ にんじん 8.5</p> <p>○ さとう </p>	<p>ぎゅうにゅう 641kcal</p> <p>○ ごはん いわしのうめに1きれ キャベツのごまサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ キャベツ 45 ○ ごまあぶら しお ○ さとう こいくちしょうゆ △ どりももにく 15 □ ごぼう 23 □ てづくりこんにやく 2 ○ さとう こいくちしょうゆ <p>△ だいずのごもくに △ だいず 20 □ にんじん 13 □ ちくわ 8 さけ だし </p>	<p>ぎゅうにゅう 600kcal</p> <p>○ ごはん おやこどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ △ たまご 40 □ にんじん 17 さけ こいくちしょうゆ △ やさいのおかかあえ □ ほうれんそう 7 □ ほうれんそう 7 □ はくさい 32 △ かつおぶし 1 										
<p>ぎゅうにゅう 554kcal</p> <p>○ ごはん コンコンごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ ○ さとう こぶちや みりん □ ペにしょうが 1.3 こいくちしょうゆ だし <p>△ わふうにくだんご からしあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ なばな 13 ○ はるさめ 3 からし こいくちしょうゆ <p>○ だいこんのみぞしる □ だいこん 20 □ ねぎ 4 てづくりみそ みそ だし </p>	<p>ぎゅうにゅう 610kcal</p> <p>○ ごはん すきやき</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたにく 26 □ いたこんにやく 33 □ ながねぎ 6 □ はくさい 50 ○ すきやきふ 1.5 さけ <p>○ じゃこだいず △ だいず 24.5 ○ かつくりこ ○ さとう きゅうり 35 □ にんじん 5 ○ さとう <p>△ すじょうゆあえ □ えのきたけ 10 △ かつおぶし 1.1 す こいくちしょうゆ </p></p>	<p>ぎゅうにゅう 618kcal</p> <p>○ カットパン ホットドック</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ソーセージ 11ぼん こぶくろケチャップ □ キャベツ 30 カレー しお <p>△ とうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ にんじん 7 □ しめじ 5 とうにゅうホワイトルウ コンソメ こしょう </p>	<p>ぎゅうにゅう 627kcal</p> <p>○ キムチチャーハン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ ○ ごまあぶら □ ニラ 7 □ キムチ 24 こいくちしょうゆ △ ぶたにく 10 □ にんじん 5 □ こまつな 8 ちゅうかスープ うすくちしょうゆ △ ぎょうざ 2こ <p>○ あぶら △ ぶたにく 20 □ にんじん 10 △ いらたまご 15 しお □ たまねぎ 10 □ エリンギ 7 □ もやし 15 とりガラスープ こしょう ○ あげあぶら </p>										
<p>ぎゅうにゅう 596kcal</p> <p>○ ごはん とりにくとあつあけのうまに</p> <ul style="list-style-type: none"> △ どりももにく 25 △ さつまあげ 6 □ てづくりこんにやく 2 □ にんじん 12 □ しいたけ 5 ○ さとう ○ さとう す しお こしょう カレー △ しつとひじきふりかけ △ ひじき 1.3 △ かつおぶし 1 みりん こいくちしょうゆ <p>△ もやしのカレードレッシングあえ □ もやし 35 △ ハム 5 ○ さとう す しお こしょう カレー </p>	<p>ぎゅうにゅう 559kcal</p> <p>○ ごはん ぶたにくのしょうがいため</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたにく 60 さけ □ たまねぎ 60 □ しょうが 1 ○ かつくりこ □ キャベツ 30 □ にんじん 4 ○ すりごま 0.2 しお △ とうふとわかめのみぞしる △ わかめ 0.6 △ とうふ 30 てづくりみそ みそ だし 	<p>ぎゅうにゅう 668kcal</p> <p>○ コッペパン エビカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ エビカツ 1こ □ キャベツ 20 □ きゅうり 10 イタリアンドレッシング △ クリームシチュー △ どりももにく 20 □ にんじん 18 △ ぎゅうにゅう 20 クリームシチュー こしょう <p>○ あげあぶら □ もやし 12 ○ あげあぶら □ たまねぎ 68 ○ じゃがいも 45 △ プイオン </p>	<p>ぎゅうにゅう 658kcal</p> <p>○ げんりょうごはん ラーメン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ちゅうかめん 100 □ はくさい 30 □ にんじん 8 □ しょうが 0.35 ○ ごまあぶら ちゅうかのもと トウバンジャン △ バンバンジーサラダ △ ささみフレーク 8 □ にんじん 4 □ キャベツ 15 ○ ごまあぶら ごまドレッシング こいくちしょうゆ <p>△ ぶたにく 18 □ たまねぎ 12 □ しいたけ 7 □ にんにく 0.25 ちゅうかスープ □ きゅうり 15 □ コーン 4 ○ ごま 0.3 </p>										
<p>ぎゅうにゅう 591kcal</p> <p>○ ごはん たちうおのかぼやき</p> <ul style="list-style-type: none"> △ たちうお 2きれ ○ かつくりこ □ しょうが 1 ○ さとう きゅうり △ ちくわ 6.5 ○ さとう みりん こいくちしょうゆ △ しもとやさいたっぷりみぞしる △ ぶたにく 12 □ だいこん 15 □ にんじん 8 てづくりみそ みそ だし 													
<p>ぎゅうにゅう 644kcal</p> <p>○ ごはん れんこんのはさみあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> れんこんはさみあげ 1こ ○ あげあぶら きゅうり ○ さとう こいくちしょうゆ △ こうやどうふ □ にんじん 6 ○ じゃがいも 36 □ いんげん 4 ○ あぶら うすくちしょうゆ 	<p>ジュア(ストロベリー) 611kcal</p> <p>○ ごはん ハンバーグ(ソースかけ)</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ハンバーグ 1こ ○ さとう ケチャップ マカロニ □ にんじん 6 ○ さとう こしょう △ どりももにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 6 しお <p>あかワイン とんかつソース □ キャベツ 15 △ ハム 5 す しお マヨネーズ ○ じゃがいも 20 □ ほうれんそう 6 コンソメ こしょう </p>	<p>天皇誕生日</p>	<p>ぎゅうにゅう 590kcal</p> <p>○ ごはん さばのみそに1きれ きりぼしだいこんに</p> <ul style="list-style-type: none"> □ きりぼしだいこん 5.5 □ にんじん 5 △ どりももにく 10 ○ さとう みりん △ ほうれんそうのみぞしる □ ほうれんそう 15 ○ ふ 2 うすくちしょうゆ <p>□ こんにやく 8 ○ あぶら こいくちしょうゆ だし □ えのきたけ 8 みりん しお だし </p>										
<p>ぎゅうにゅう 633kcal</p> <p>○ ぶたどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ □ いたこんにやく 45 □ たまねぎ 70 □ ねぎ 3 □ しょうが 1 さけ みりん □ だいこん 30 △ ちくわ 6 ○ さとう うすくちしょうゆ □ はるみ 1きれ <p>△ ぶたにく 45 △ かまぼこ 7 □ しいたけ 3 □ にんじん 10 ○ さとう だし こいくちしょうゆ □ きゅうり 10 ○ ごま 0.6 しお こしょう マヨネーズ </p>	<p>~18日のメニューについて~</p> <p>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、和歌山県産の食材を用いてバランスの良い給食の献立を考えられました。和歌山県産の食材…米、手作りみそ、たちうお、梅干し</p> <p>きゃべつ、はくさい、だいこん、にんじん、葉ねぎ</p> <p>どの班も和歌山県の海の幸、山の幸をたくさん使って献立を考えてくれました。</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>しよべひん 食品 グループ</td> <td>○..おもにエネルギーの もとになる食品</td> <td>△..おもに体をつくる もとになる食品</td> <td>□..おもに体の調子を整える もとになる食品</td> </tr> <tr> <td>えいしょう 栄養素</td> <td>たんぱく質 炭水化物</td> <td>たんぱく質 脂質</td> <td>たんぱく質 無機質 (カルシウム)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ビタミン</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>	しよべひん 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	えいしょう 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)				ビタミン
しよべひん 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										
えいしょう 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)										
			ビタミン										

建国記念の日



