


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。

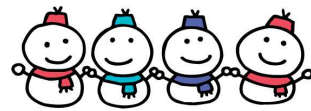


水 1		木 2		金 3	
△ 牛乳 635kcal ○ 減量ごはん 焼きたば ○ 中華めん 90 △ 豚肉 12 △ イカ 12 □ キャベツ 54 □ もやし 24 □ ピーマン 9.6 □ 人参 12 ○ 油 0.36 △ あおのり 0.06 こしょう もやしのカレードレーシング和え □ もやし 38.5 □ 人参 8.8 △ ハム 5.5 ○ 油 1.2 ○ 砂糖 0.22 酢 パセリ カレー粉 塩 こしょう △ ヨーグルト 1個		△ 牛乳 737kcal ○ 牛乳 他人丼 ○ 米 112g △ 豚肉 36 □ 人参 15.6 □ 玉ねぎ 109.2 □ ねぎ 6 △ 卵 60 みりん 1.8 □ しめじ 7.2 ○ 砂糖 2.64 酒 2.4 こいくちしょうゆ だし ○ 油 0.48 うすくちしょうゆ 菜花のからしあえ □ なばな 15.6 □ もやし 26.4 ○ はるさめ 3.3 ○ ごま 1.2 からし こいくちしょうゆ		△ 牛乳 667kcal ○ ごはん △ いわしの梅煮 1切 キャベツのごまサラダ □ キャベツ 49.5 ○ ごま油 0.77 ○ 油 0.77 酢 塩 ○ ごま 0.77 こいくちしょうゆ 大豆の五目煮 △ 鶏もも肉 18 △ 大豆 24 □ ごぼう 27.6 □ 人参 15.6 □ 手作りこんにやく 24 △ 竹輪 9.6 みりん2.52 酒 3 ○ 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ ○ 油 0.24 だし 塩	
火 7		土 9		日 10	
△ 牛乳 759kcal ○ ごはん エビカツ 1個 ○ 揚げ油 5.5 ナムル □ ほうれん草 11 □ もやし 33 □ 人参 5.5 ○ ごま油 0.22 ○ ごま 0.33 塩 麻婆大根 □ 大根 96 △ 豚ひき肉30 □ 生姜 0.6 □ にんにく 0.36 □ 人参 18 □ 長ねぎ 7.2 □ しいたけ 6 □ にら 6 酒 1.2 みりん 0.54 ○ 砂糖 1.2 ○ かたくり粉 1.2 ○ ごま油 0.36 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ 赤みそ トウバンジャン		△ 牛乳 725kcal ○ ごはん 揚げギョウザ △ 餃子 2個 ○ 揚げ油 2.16 バンザンスー □ きゅうり 14.3 □ もやし 11 □ 人参 5.5 ○ 春雨 5.5 ○ 砂糖 0.55 ○ ごま油 0.22 酢 こいくちしょうゆ すき焼き煮 △ 豚肉 31.2 △ 焼き豆腐 42 □ 糸こんにやく 39.6 □ 玉ねぎ 39.6 □ 長ねぎ 7.2 □ 人参 8.4 □ 白菜 60 □ しいたけ 6.6 ○ すき焼き麩 1.8 ○ 砂糖 3.6 酒 2.4 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ		△ 牛乳 723kcal △ ジョア(ブルーベリー) 1本 ○ 減量ごはん ラーメン ○ 中華めん 120 △ 豚肉 21.6 □ キャベツ 36 □ 玉ねぎ 14.4 □ 人参 9.6 □ しいたけ 8.4 □ コーン 6 □ 生姜 0.42 □ にんにく 0.3 ○ ごま油 0.48 ○ 油 0.24 中華のもと トウバンジャン 切干し大根のサラダ □ 切干し大根 4.1 □ きゅうり 12.1 □ 人参 9.4 △ ツナ 4.4 ○ 砂糖 1.65 こいくちしょうゆ 酢	
13		14		15	
△ 牛乳 726kcal ○ ごはん コロケ ○ 牛肉コロッケ 1個 ○ 揚げ油 6 きんぴらごぼう △ 豚肉 12 □ 人参 8.64 □ ごぼう 27.6 □ こんにやく 16.2 □ いんげん 5.4 △ 竹輪 5.4 ○ 油 0.24 ○ 砂糖 2.4 みりん 0.29 こいくちしょうゆ 酒0.86 ○ ごま油 0.32 地元野菜のみそ汁 □ 白菜 12 □ 大根 18 △ 油揚げ 3.6 □ 人参 6 □ 長ねぎ 12 だし 手作りみそ タケヤみそ		△ 牛乳 682kcal ○ 牛乳 カレーピラフ ○ 米 90g ○ 油 0.18 △ 豚ひき肉 12 △ ジビエソーセージ 24 □ 玉ねぎ 36 □ 人参 21.6 □ ピーマン 7.2 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ カレー粉 ウスターソース ブイヨン 塩 ワンダンスーフ △ 肉入りワンタン 15.6 △ 豚肉 12 □ 人参 6 □ 小松菜 9.6 □ もやし 24 ○ 油 0.18 鶏ガラスープ 中華スープ 塩 こしょう ○ 豆乳プリン 1個 和歌山県から 「ジビエソーセージ」をいただきます。		△ 牛乳 730kcal ○ ごはん 厚焼き玉子 1個 さつまいもサラダ ○ さつまいも 38.4 △ ハム 6 □ 玉ねぎ 18 酢 マヨネーズ こしょう 塩 筑前煮 △ 鶏もも肉 24 □ 人参 12 □ ごぼう 12 □ 手作りこんにやく 24 □ 竹輪 12 □ れんこん 18 □ いんげん 6 □ しいたけ 6 □ 大根 24 ○ 油 0.36 酒 1.5 みりん 1 ○ 砂糖 2.4 ○ ごま油 0.36 こいくちしょうゆ だし △ 味付けのり 1袋	
16		17		18	
△ 牛乳 725kcal ○ ごはん ハンバーグソースかけ △ ハンバーグ 1個 赤ワイン 0.78 ○ 砂糖 0.84 ケチャップ とんかつソースソース 梅和え □ キャベツ 30 □ きゅうり 19.2 △ 竹輪 7.8 みりん 1.8 ○ 砂糖 0.9 梅肉 こいくちしょうゆ 豆腐のみそ汁 △ わかめ 0.72 □ 長ねぎ 8.4 □ えのきたけ 8.4 △ 木綿豆腐 36 手作りみそ タケヤみそ だし		△ 牛乳 677kcal ○ ごはん といてん △ ささ身 2個 □ 生姜 1.44 □ にんにく 1.2 ○ 天ぷら粉 7.2 ○ 揚げ油 7.2 みりん 3 酢 野菜サラダ □ キャベツ 33 □ きゅうり 11 □ コーン 7.7 和風ドレッシング 五目スーフ △ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 18 □ 人参 6 □ エリンギ 8.4 □ こまつな 9.6 □ もやし 12 ○ 油 0.18 中華スープ 鶏ガラスープ うすくちしょうゆ こしょう		△ 牛乳 708kcal ○ ごはん じゃこ大豆 △ 大豆 29.4 △ じゃこ 5.4 ○ 砂糖 1.26 みりん 0.84 ○ かたくり粉 0.22 ○ 揚げ油 2.94 こいくちしょうゆ 野菜のおかか和え □ ほうれん草 14.4 □ 白菜 34.8 □ 人参 5.4 △ かつお節 1.08 こいくちしょうゆ 高野豆腐の玉子とじ △ 高野豆腐 7.2 △ 鶏もも肉 14.4 □ 人参 7.2 □ 玉ねぎ 36 ○ じゃがいも 43.2 △ 卵 24 □ いんげん 4.8 ○ 砂糖 2.4 ○ 油 0.36 だし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	
20		21		22	
△ 牛乳 708kcal ○ ごはん じゃこ大豆 △ 大豆 29.4 △ じゃこ 5.4 ○ 砂糖 1.26 みりん 0.84 ○ かたくり粉 0.22 ○ 揚げ油 2.94 こいくちしょうゆ 野菜のおかか和え □ ほうれん草 14.4 □ 白菜 34.8 □ 人参 5.4 △ かつお節 1.08 こいくちしょうゆ 高野豆腐の玉子とじ △ 高野豆腐 7.2 △ 鶏もも肉 14.4 □ 人参 7.2 □ 玉ねぎ 36 ○ じゃがいも 43.2 △ 卵 24 □ いんげん 4.8 ○ 砂糖 2.4 ○ 油 0.36 だし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		△ 牛乳 690kcal ○ ごはん さばのみど煮 1切 小松菜のごま和え □ 白菜 30 □ 小松菜 18 □ 人参 8.4 ○ ごま 0.6 ○ すりごま 0.6 ○ 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ すまし汁 △ わかめ 0.72 □ えのきたけ 12 □ ねぎ 6 △ 木綿豆腐 36 みりん 0.96 うすくちしょうゆ だし 塩		△ 牛乳 748kcal ○ ごはん ほたて風味フライ 2個 ○ 揚げ油 4 イタリアンサラダ □ キャベツ 22 □ もやし 13.2 □ きゅうり 12 イタリアンドレッシング クリームシチュー △ 鶏もも肉 24 □ 玉ねぎ 81.6 □ 人参 21.6 ○ じゃがいも 54 △ 牛乳 24 ○ 油 0.36 クリームシチュー ブイヨン こしょう	
23		24		25	
天皇誕生日		△ 牛乳 804kcal ○ 牛乳 を野菜のカレー ○ 米 115g ○ 押麦 6 △ 豚肉 30 □ 玉ねぎ 45.6 ○ じゃがいも 39.6 □ 人参 16.8 □ 白菜 30 □ 大根 24 □ ブロッコリー 7.2 □ 生姜 0.96 ○ 油 0.36 カレールウ ウスターソース カレー粉 フルーツポンチ □ みかん 16.8 □ もも 6.6 □ バイン 7.2 □ いちご 30 △ 寒天 9.6 ○ ゼリー 24			
27		28		29	
△ 牛乳 762kcal ○ 牛乳 ピピンバ ○ 米 112g △ 豚ひき肉 72 ○ 油 0.36 酒 2.4 △ 大豆 14.4 □ 長ねぎ 3.6 □ 生姜 1.2 ○ 砂糖 1.08 みりん 3.6 □ ほうれん草 24 □ 人参 9.6 □ もやし 42 ○ ごま油 0.58 赤みそ コチュジャン 塩 こいくちしょうゆ わかめスーフ △ わかめ 0.6 □ しいたけ 4.8 △ 木綿豆腐 24 □ 玉ねぎ 24 鶏ガラスープ 中華スープ 塩 黒こしょう		△ 牛乳 751kcal ○ 牛乳 豚丼 ○ 米 110g △ 豚肉 54 △ かまぼこ 8.4 □ 糸こんにやく 54 □ しいたけ 3.6 □ 玉ねぎ 84 □ 人参 12 □ ねぎ 3.6 ○ 砂糖 3.6 □ 生姜 1.2 みりん 2.64 だし 酒 2.64 こいくちしょうゆ ○ 油 0.36 春菊 12 □ 人参 8.4 □ もやし 21.6 ○ すりごま 1.2 △ ツナ 12 ○ 砂糖 0.34 マヨネーズ こいくちしょうゆ はるみ 1個			

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

米・・・きぬひかり(紀の川市産)  
手作りみそ(アグリハート)  
手作りこんにやく(四季グループ)

フルーツ給食  
8(水) レモン 24(金) いちご 28(火) はるみ  
・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。



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょくひん 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	たんぱくいかさつ 炭水化物	しつ 脂質	むせしつ 無機質 (カルシウム)
		たんばく質	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。