

・・・献立の中から・・・

★マークのあるメニューについて

5日・14日のメニューに★マークが付いています。これは、安楽川小学校の6年生が、家庭科の授業で考えてくれたものです。



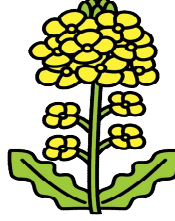

5日 「菜の花の春色あえ」

紀の川市産の菜の花とキャベツを使い、彩りがきれいなあえものです。

14日 「小松菜と豚肉の和風炒め」

紀の川市産の小松菜と人参を使った、和風味の炒め物です。

金	
1	
△牛乳	636kcal
ひなちらし寿司	
○米 84	○砂糖 13
□紅くるり 9.6	△卵 18
□人参 12	△油揚げ 3.6
△高野豆腐 4.8	△かまぼこ 12
酒 0.96	酢 塩
みりん 1.44	だし うすくち
△味付けのり	
花魁のすまし汁	
○花魁 1.87	○じゃがもち 24.2
△厚揚げ 12.1	□人参 5.5
□ねぎ 5.5	みりん 0.88
うすくち	だし
□いちご2個	
7フルーツ給食	

月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
△牛乳 784kcal ○ごはん ★大芋2個 ○さつまいも ○砂糖 6.05 ○片栗粉 0.49 うすくち ○揚げ油 4.8 ★ごま風味の中華サラダ □ブロッコリー 16.5 □人参 5.5 □キャベツ 22 □コーン 5.5 ○米油 1.44 ○ごま油 0.36 ○すりごま 0.45 ○炒りごま 0.9 酢 塩 こいくち ★マーボー豆腐 △豆腐 120 △豚ひき肉 24 □しょうが 0.6 □にんにく 0.12 □玉ねぎ 48 □ねぎ 12 □たけのこ 6 酒 1.12 ○砂糖 2.23 ○片栗粉 0.89 こいくち 赤みそ トウバンジャン	△ジョア 670kcal ○ごはん △白身魚フライ ○揚げ油 6 ★タルタルソース ★菜の花の春色あえ □菜の花 16.5 □ほうれん草 11 □キャベツ 22 △卵 13.2 ○いりごま 2.2 ○砂糖 0.99 こいくち ★豚汁 △豚肉 11 ○じゃがもち 22 □ごぼう 7.7 □白菜 22 □もやし 16.5 □人参 5.5 □ねぎ 7.7 だし みそ 	△牛乳 718kcal ○ごはん △つくねのソース焼き ○砂糖 2.76 みりん 1.32 とんかつソース ウスターソース ゆかり和え □大根 33 □きゅうり 16.5 ゆかり 0.66 うすくち ★筑前煮 △とり肉 24 □人参 24 □ごぼう 24 ○こんにゃく 42 △ちくわ 27.6 □しいたけ 0.84 □たけのこ 14.4 酒 1.8 □いんげん 6 ○砂糖 3 ○米油 0.6 だし みりん 1.2 こいくち ○ミルメークココア	△牛乳 928kcal △カレーライス ○米 108 △牛肉 11 △豚肉 16.5 □玉ねぎ 74.8 ○じゃがいも 44 □人参 13.2 ワイン 2.2 □にんにく 0.22 カレールウ こいくち ウスターソース こしょう コンソメ カレー粉 △とんかつ ○揚げ油 4.8 ★海藻とこんにゃくのサラダ △海藻 0.5 △わかめ 0.5 □きゅうり 29.7 ○こんにゃく 15.4 ○砂糖 1.49 □ゆず 0.12 ○米油 0.5 こしょう こいくち 酢 ○卒業お祝いケーキ	卒業式 
11	12	13	14	15
△牛乳 778kcal △高野豆腐のどぼろけ ○米 90 △鶏ひき肉 48 △豚ひき肉 26.4 △高野豆腐 3.6 □人参 24 □いんげん 18 □しょうが 1.56 ○砂糖 6.6 みりん 0.96 酒 2.4 こいくち ★マカロニサラダ マカロニ 8.8 □キャベツ 16.5 □きゅうり 22 ○砂糖 0.77 △ロースハム 8.8 塩 酢 マヨネーズ こしょう □いちご2個 7フルーツ給食	△牛乳 765kcal ○ごはん △アジフライ ○揚げ油 4.8 ★切干し大根の食め煮 △牛肉 7.2 □切干し大根 3.6 △高野豆腐 1.8 △平天 4.8 ○こんにゃく 10.8 □いんげん 4.8 □人参 12 ○米油 0.6 ○砂糖 1.38 酒 0.6 みりん 0.6 だし こいくち ★豆腐とわかめのみそ汁 △わかめ 0.66 □えのきたけ 7.7 △豆腐 33 △油揚げ 4.4 だし みそ ○豆腐アムレット	△牛乳 620kcal ○コッペパン ★フランクフルトビーンズソース △フランクフルト □玉ねぎ 18 △大豆 3.6 □トマト 24 塩 ○片栗粉 0.06 ケチャップ カレー粉 ★蒸しじゃがいも ○じゃがいも 48 塩 ★ABCマカロニスーフ ○ABCマカロニ 5.5 △とり肉 11 □玉ねぎ 27.5 □チンゲン菜 16.5 □キャベツ 27.5 こしょう コンソメ □テコポン 7フルーツ給食	△牛乳 670kcal ○ごはん △豚肉コロケ ○揚げ油 6 ★小松菜と豚肉の和風炒め △豚肉 22.8 酒 1.08 □小松菜 18 ○こんにゃく 18 □人参 9.6 □玉ねぎ 12 □しょうが 0.6 △高野豆腐 0.6 みりん 0.6 ○砂糖 0.96 みそ こいくち ★長ねぎのみそ汁 □長ねぎ 18.7 □白菜 22 □人参 5.5 △油揚げ 3.3 ○麩 1.87 だし みそ	△牛乳 680kcal ○わかめご飯 ★バンバンジーサラダ △ささみフレーク 5.5 □人参 5.5 □コーン 5.5 □キャベツ 22 ○炒りごま 1.1 ○砂糖 0.77 □レモン 0.55 ○ごま油 0.44 酢 こいくち ★ワンタンメン ○中華めん 99 △豚肉 5.5 △ワンタン 16.5 □人参 8.8 □白菜 44 □長ねぎ 13.2 酒 2.2 こしょう 中華だし
18	19	20	21	
△牛乳 726kcal △ハヤシライス ○米 108 △牛肉 11 △豚肉 16.5 □玉ねぎ 110 □人参 22 ケチャップ ハヤシルウ こしょう ウスターソース コンソメ ★サワーキャベツ □キャベツ 33 □きゅうり 6.6 □コーン 9.9 ○砂糖 1.32 梅酢 1.21 ○炒りごま 1.32 塩 酢 うすくち	△牛乳 760kcal ○ごはん ★手作りハンバーグ △豚ひき肉 31.2 △鶏ひき肉 15.6 △豆腐 38.4 □玉ねぎ 14.4 ○パン粉 5.4 みりん 0.48 ワイン 0.48 こしょう 塩 ケチャップ ナツメグ ウスターソース とんかつソース コンソメ こいくち ★ブロッコリーのソテー □ブロッコリー 36 塩 こしょう △ベーコン 18 コンソメ ★じゃがもちのみそ汁 ○じゃがもち 22 △油揚げ 5.5 ○こんにゃく 11 □大根 22 □人参 5.5 □長ねぎ 3.3 みそ だし	春分の日 	△牛乳 694kcal ○ごはん ★ヤンニョムチキン △ささみ 酒 6 ○片栗粉 7.8 ○揚げ油 7.2 塩 ○砂糖 4.8 こいくち コチュジャン ケチャップ ★ナムル □切干し大根 5.5 □人参 5.5 □小松菜 22 ○ごま油 0.55 ○すりごま 0.69 酢 こいくち 塩 ★五目中華スープ △豚肉 7.7 □エリンギ 5.5 □玉ねぎ 22 □人参 11 □チンゲン菜 8.8 □もやし 11 中華だし こしょう	

<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	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。