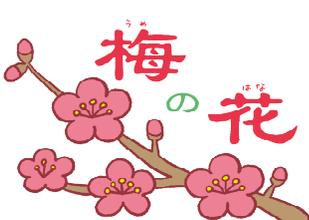
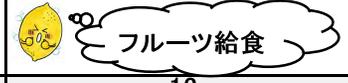


月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	
<b>△牛乳</b> <b>カレーライス</b> ○米 108 □玉ねぎ 71.5 □人参 13.2 ワイン 2.2 ウスターソース コンソメ カレー粉 <b>パリパリサラダ</b> □大根 18.7 □人参 7.7 こいくち	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>いわしフライ</b> ○揚げ油 6 <b>きんぴら大豆</b> △豚肉 9.6 □ごぼう 12 ○こんにやく 18 △ちくわ 6 みりん 0.36 こいくち <b>豆腐のみぞ汁</b> △豆腐 22 △油揚げ 4.4 □人参 11 みそ	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>海苔香味ふりかけ</b> <b>タッチョリム</b> △とり肉 48 酒 0.6 ○じゃがいも 30 □長ネギ 6 ○砂糖 2.4 コチュジャン <b>中華風野菜スープ</b> △豚ひき肉 13.2 □玉ねぎ 16.5 □人参 8.8 □ねぎ 5.5 ○ごま油 0.52 トウバンジャン	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>ささみカツ</b> ○揚げ油 4.8 <b>ほうれん草のごま和え</b> □ほうれん草 20.9 □もやし 18.7 ○すりごま 1.1 こいくち <b>とんこつ煮</b> △豚肉 19.2 □人参 25.2 ○こんにやく 31.2 □いんげん 3.6 ○黒糖 3.24 酒 2.27 赤みそ だし	<b>△牛乳</b> <b>減量ごはん</b> <b>サンラータンメン</b> ○中華めん 108 □玉ねぎ 12 □しめじ 6 □にんにく 0.43 ○ごま油 0.65 豚骨ラーメンスープ トウバンジャン <b>寒天サラダ</b> 寒天 1.32 □ほうれん草 11 ○砂糖 2.86 こいくち	
<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>ねぎ入りたまご焼き</b> <b>なます</b> □大根 36.3 ○炒りごま 0.55 塩 うすくち <b>すき焼き</b> △豚肉 36 □人参 12 □長ネギ 9.6 □えのきたけ 9.6 ○こんにやく 36 ○砂糖 5.4 こいくち	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>かぼちゃひき肉フライ</b> △揚げ油 4.8 <b>フロッキーサラダ</b> □ブロッコリー 22 □キャベツ 22 ○砂糖 1.32 酢 <b>ポトフ</b> □玉ねぎ 33 □白菜 27.5 △チキンウインナー 11 ○米油 0.55	<b>建国記念の日</b> 		<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>照り焼きハンバーグ</b> △ハンバーグ みりん 1.2 こいくち <b>ポテトサラダ</b> ○じゃがいも 38.5 □きゅうり 5.5 △ロースハム 11 塩 酢 <b>なめこのみぞ汁</b> □なめこ 13.2 □大根 24.2 □長ネギ 5.5	<b>△牛乳</b> <b>切干し大根とベーコンのごはん</b> ○米 90 □切干し大根 6 □えのきたけ 12 □えだまめ 6 ○砂糖 2.4 みりん 1.2 △とり肉 22 □人参 11 □水菜 4.4 酒 2.09 塩麴 <b>チョコプリン</b>
<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>キャベツメンチカツ</b> ○揚げ油 6 <b>塩昆布和え</b> □白菜 49.5 △塩昆布 1.39 <b>麩のすまし汁</b> ○麩 2.2 □ほうれん草 5.5 みりん 0.83 うすくち	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>さばの生姜焼き</b> △さば みりん 1.68 酒 1.44 <b>ひしきの炒め煮</b> △豚肉 7.2 △大豆 9.6 ○こんにやく 12 □人参 6 ○砂糖 2.04 みりん 0.6 <b>大根のみぞ汁</b> □大根 24.2 △油揚げ 8.8 だし	<b>△牛乳</b> <b>コッペパン</b> <b>ポロニアム</b> <b>ユールスローサラダ</b> □キャベツ 44 □人参 5.5 ○砂糖 1.48 こしょう <b>白菜のクリーム煮</b> △とり肉 24 □人参 12 ○じゃがいも 24 ○米油 0.6 シチュールウ	<b>△ジョア</b> <b>減量ごはん</b> <b>★冬野菜のカレーうどん</b> ○うどん 60 □大根 21.6 □人参 9.6 酒 1.8 こいくち カレールウ <b>はんぺんフライ</b> ○揚げ油 4.8	<b>△牛乳</b> <b>ねぎ塩豚丼</b> ○米 90 □長ネギ 18 □もやし 48 □人参 6 □レモン 0.96 塩 <b>切干し大根のマヨ和え</b> □切干し大根 3.3 □人参 11 ○砂糖 2.14 こいくち こしょう	
<b>天皇誕生日</b> 		<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>春巻き</b> ○揚げ油 4.8 <b>三色ナムル</b> □もやし 27.5 △わかめ 1.1 ○ごま油 0.55 酢 <b>麻婆白菜</b> □白菜 102 □しょうが 0.6 △厚揚げ 18 □長ネギ 18 酒 1.44 ○砂糖 0.94 ○ごま油 0.36 こいくち	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>チリコンカン</b> ミックスビーンズ 19.8 △豚ひき肉 27.5 □人参 10.56 ワイン 0.77 ○片栗粉 0.01 ケチャップ チリパウダー <b>大根のツナサラダ</b> □大根 49.5 △ツナ 9.9 ○ごま油 0.39 うすくち <b>青菜のみぞ汁</b> □青菜 16.5 □人参 9.9 △油揚げ 3.3	<b>△牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>★アクアパッツァ</b> △ホキ ○片栗粉 2.04 □白菜 12 □トマト 3.6 □ほうれん草 1.8 ○オリーブオイル 0.6 コンソメ <b>蒸しフロッキー</b> □ブロッコリー 54 <b>野菜スープ</b> △チキンウインナー 11 ○米油 0.55 □大根 27.5 コンソメ	<b>△牛乳</b> <b>わかめごはん</b> <b>菜の花の辛くないからし和え</b> □菜の花 16.5 ○春雨 3.3 からし <b>筑前煮</b> △とり肉 30 □ごぼう 24 △ちくわ 26.4 □いんげん 6 ○米油 0.6 みりん 1.2 ○ごま油 0.36 <b>はるみ</b>

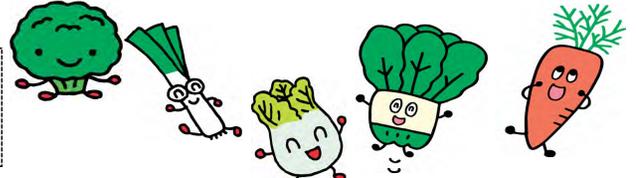


... 献立のなかから ...

★マークのあるメニューについて  
 19日・26日のメニューに★マークがついています。  
 これは、中貴志小学校の6年生が、家庭科の授業で学習した、栄養バランスや彩りなどを工夫して考えてくれたものです。

**19日「冬野菜のカレーうどん」**  
 紀の川市産の長ネギ、人参、大根を使います。  
 野菜がたっぷりとれるカレーうどんです。  
**26日「アクアパッツァ」**  
 紀の川市産の白菜、人参、ほうれん草を使います。

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。



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