

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6								
<p>△ 牛乳 649kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ つくねのソース焼き</p> <p>○ 砂糖 2.76      みりん 1.32</p> <p>○ とんかつソース      ウスターソース</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>□ キャベツ 33      □ きゅうり 16.5</p> <p>ゆかり 0.66      うすくち</p> <p>★ 大根の煮物</p> <p>△ とり肉 36      酒 3</p> <p>○ ごま油 0.36      □ 大根 84</p> <p>□ 人参 30      □ 長ネギ 18</p> <p>□ しょうが 0.6      □ にんにく 0.24</p> <p>○ 砂糖 1.2      酒 0.6</p> <p>こしょう      中華だし</p> <p>こいくち</p>	<p>△ 牛乳 726kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ひなちらし寿司</p> <p>○ 米 84      ○ 砂糖 13</p> <p>□ 紅くるり 9.6      △ 卵 18</p> <p>□ 人参 12      △ 油揚げ 3.6</p> <p>△ 高野豆腐 4.8      △ かまぼこ 12</p> <p>酒 0.96      塩</p> <p>みりん 1.44      だし</p> <p>酢      うすくち</p> <p>菜の花のすまし汁</p> <p>○ 花ふ 1.65      △ 豆腐 22</p> <p>□ 菜の花 8.8      みりん 0.84</p> <p>うすくち      だし</p> <p>かき揚げ</p> <p>△ とり肉 24      酒 0.84</p> <p>□ 玉ねぎ 15.6      △ 大豆 12</p> <p>○ 小麦粉 6      ○ 片栗粉 3.6</p> <p>○ 揚げ油 6.6      塩      こしょう</p>	<p>△ 牛乳 672kcal</p> <p>○ 減量ごはん</p> <p>○ みそラーメン</p> <p>○ 中華めん 99      △ 豚肉 16.5</p> <p>□ もやし 22      □ コーン 11</p> <p>□ 白菜 33      □ ねぎ 5.5</p> <p>みりん 1.49      ○ ごま油 0.19</p> <p>□ にんにく 0.19      □ しょうが 0.3</p> <p>中華だし      こしょう</p> <p>みそ      トウバンジャン</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>□ ブロッコリー 44      □ 人参 5.5</p> <p>△ かつお節 1.23      こいくち</p>	<p>△ 牛乳 978kcal</p> <p>△ カレーライス</p> <p>○ 米 108      △ 牛肉 4.8</p> <p>△ 豚肉 14.4      □ 玉ねぎ 93.6</p> <p>○ じゃがいも 54      □ 人参 12</p> <p>ワイン 2.4      □ にんにく 0.24</p> <p>カレールー      こいくち</p> <p>ウスターソース      こしょう</p> <p>コンソメ      カレー粉</p> <p>△ とんかつ</p> <p>○ 揚げ油 6</p> <p>海藻サラダ</p> <p>△ わかめ 1.1      □ ほうれん草 11</p> <p>□ キャベツ 38.5      ○ 砂糖 1.54</p> <p>○ ごま油 0.72      こしょう</p> <p>こいくち      酢</p> <p>○ 卒業祝いケーキ</p>	<p>卒業式</p> 								
<p>9</p> <p>ジョア(ストロベリー)</p> <p>627kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ 肉しゅうまい 2個</p> <p>△ とり肉のオイスターソース炒め</p> <p>△ とり肉 27.6      △ 厚揚げ 18</p> <p>□ キャベツ 24      □ 人参 6</p> <p>□ 長ネギ 6      □ にんにく 0.36</p> <p>酒 1.2      ○ 砂糖 1.2</p> <p>みりん 0.36      ○ 片栗粉 0.48</p> <p>○ 米油 0.36      こいくち</p> <p>オイスターソース</p> <p>豚もやしスープ</p> <p>△ 豚肉 11      □ にんにく 0.22</p> <p>□ もやし 22      □ 白菜 19.8</p> <p>□ 人参 8.8      □ ねぎ 5.5</p> <p>□ きくらげ 0.44      □ しょうが 0.33</p> <p>中華だし      こしょう</p>	<p>10</p> <p>△ 牛乳 707kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ 豚ばら大根</p> <p>△ 豚肉 48      酒 3.6</p> <p>□ 大根 72      □ 長ネギ 19.2</p> <p>□ しょうが 1.68      □ ごま油 0.36</p> <p>みりん 1.2      ○ 砂糖 2.64</p> <p>○ 片栗粉 0.6      みそ</p> <p>こいくち</p> <p>えのきたけのみそ汁</p> <p>□ えのきたけ 8.8      △ 油揚げ 4.4</p> <p>△ 豆腐 22      □ 玉ねぎ 19.8</p> <p>□ 人参 11      □ ねぎ 5.5</p> <p>みそ      だし</p> <p>○ 豆乳フリントルト</p>	<p>11</p> <p>△ 牛乳 705kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>△ ハムカツ</p> <p>○ 揚げ油 7.2</p> <p>にんじんナポリタン</p> <p>△ 豚ひき肉 9.6      △ 大豆 3.6</p> <p>□ 人参 45.6      □ 玉ねぎ 12</p> <p>□ ピーマン 2.4      ○ 米油 0.36</p> <p>ケチャップ      ウスターソース</p> <p>コンソメ      塩</p> <p>こしょう</p> <p>ABCマカロニスープ</p> <p>○ ABCマカロニ 5.5      △ ベーコン 11</p> <p>□ 玉ねぎ 27.5      □ ちんげん菜 16.5</p> <p>□ キャベツ 27.5      こしょう</p> <p>コンソメ</p> <p>テコポン</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>12</p> <p>△ 牛乳 681kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ひじきと生巻の佃煮</p> <p>△ ひじき 0.77      □ しょうが 4.8</p> <p>○ 炒りごま 0.58      △ かつお節 0.96</p> <p>砂糖 1.92      みりん 3.46</p> <p>こいくち</p> <p>こまつなサラダ</p> <p>□ こまつな 16.5      □ キャベツ 33</p> <p>△ ツナ 11      ○ 砂糖 1.65</p> <p>○ ごま油 0.44      酢</p> <p>うすくち      塩      こしょう</p> <p>肉じゃが</p> <p>○ じゃがいも 96      △ 牛肉 12</p> <p>△ 豚肉 18      ○ こんにゃく 24</p> <p>□ 玉ねぎ 84      □ 人参 12</p> <p>□ いんげん 12      ○ 砂糖 2.9</p> <p>酒 1.8      こいくち</p>	<p>13</p> <p>△ 牛乳 801kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>★ 爽快塩から揚げ 2個</p> <p>△ とり肉      酒 2.4</p> <p>□ しょうが 0.36      ○ 片栗粉 18</p> <p>○ 揚げ油 7.2      □ 大根 14.4</p> <p>□ ねぎ 0.6      こいくち</p> <p>塩      ほん酢</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>□ キャベツ 38.5      □ 人参 5.5</p> <p>□ ブロッコリー 8.8      ○ オリーブオイル 0.22</p> <p>○ 砂糖 1.49      塩</p> <p>酢      うすくち</p> <p>こしょう</p> <p>さつまいものみそ汁</p> <p>○ さつまいも 33      □ 玉ねぎ 22</p> <p>□ えのきたけ 7.7      □ ねぎ 5.5</p> <p>みそ      だし</p>								
<p>16</p> <p>△ 牛乳 616kcal</p> <p>△ 炊き込みごはん</p> <p>○ 米 84      酒 3</p> <p>△ とり肉 24      △ ちくわ 12</p> <p>□ しめじ 3.6      △ 油揚げ 3.6</p> <p>□ 人参 9.6      □ えだまめ 8.4</p> <p>みりん 1.92      うすくち</p> <p>こいくち      だし</p> <p>△ 厚焼きたまご</p> <p>豆腐と長ネギのみそ汁</p> <p>□ 長ネギ 18.7      △ 豆腐 22</p> <p>□ 大根 16.5      □ 人参 5.5</p> <p>△ 油揚げ 3.3      △ わかめ 0.66</p> <p>みそ      だし</p> <p>□ いちご 2個</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>17</p> <p>△ 牛乳 679kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ 磯の香フライ</p> <p>○ 揚げ油 4.8</p> <p>ブロッコリーの白あえ</p> <p>□ ブロッコリー 15      □ 人参 6</p> <p>△ 豆腐 30      □ 炒りごま 0.7</p> <p>○ ねぎ 1.5      ○ 砂糖 0.8</p> <p>うすくち      みそ</p> <p>野菜の五目煮</p> <p>△ とり肉 8.4      □ 大根 66</p> <p>△ 高野豆腐 3      □ 人参 12</p> <p>□ ごぼう 14.4      ○ こんにゃく 36</p> <p>△ 平天 7.2      ○ 米油 0.6</p> <p>酒 1.8      みりん 1.2</p> <p>○ 砂糖 3      だし</p> <p>こいくち</p>	<p>18</p> <p>△ 牛乳 714kcal</p> <p>△ ガバオライス</p> <p>○ 米 90      △ 鶏ひき肉 62.4</p> <p>△ 豚ひき肉 16      □ 玉ねぎ 52.8</p> <p>△ 高野豆腐 5      □ 人参 14.4</p> <p>□ エリンギ 4      □ ピーマン 8.4</p> <p>□ コーン 7      □ にんにく 0.3</p> <p>○ 砂糖 2.5      酒 3.2</p> <p>○ ごま油 1.9      コンソメ</p> <p>オイスターソース      トウバンジャン</p> <p>こいくち</p> <p>ヤムウンセン</p> <p>○ 春雨 7      □ きゅうり 9</p> <p>□ キャベツ 13      □ 玉ねぎ 9</p> <p>□ レモン 0.7      ○ 砂糖 1.5</p> <p>○ 米油 0.2      こいくち</p> <p>酢</p>	<p>19</p> <p>△ 牛乳 784kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ささみたれかつ</p> <p>△ ささみ      酒 4.8</p> <p>○ 小麦粉 9.6      ○ パン粉 12</p> <p>○ 揚げ油 8.4      ○ 砂糖 2.4</p> <p>みりん 2.4      こいくち</p> <p>ごぼうのみそ炒め</p> <p>△ 豚ひき肉 16.8      □ ごぼう 20.4</p> <p>○ こんにゃく 14.4      □ 人参 14.4</p> <p>□ いんげん 4.8      □ しょうが 0.24</p> <p>○ 米油 0.6      ○ 砂糖 1.56</p> <p>みりん 0.6      酒 0.6</p> <p>赤みそ      こいくち</p> <p>だし</p> <p>ほうれん草のすまし汁</p> <p>□ ほうれん草 22      □ えのきたけ 5.5</p> <p>○ ふ 2.2      みりん 0.84</p> <p>うすくち      だし</p>	<p>20</p> <p>春の日</p> <p>2日(月)</p> <p>紀の川市オーガニック ビレッジ準備会から 「地元の農家さんが有 機農業で生産されたお 米」をいただきます。</p> 								
<p>23</p> <p>△ 牛乳 653kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ アジフライ</p> <p>○ 揚げ油 4.8</p> <p>チンゲン菜の炒め物</p> <p>△ とり肉 18      □ ちんげん菜 27.6</p> <p>□ 玉ねぎ 15.6      □ 人参 9.6</p> <p>□ エリンギ 6      □ 長ネギ 4.8</p> <p>□ しょうが 0.6      □ にんにく 0.6</p> <p>○ 米油 0.6      酒 0.6</p> <p>○ 砂糖 1.44      こいくち</p> <p>みそ</p> <p>豚汁</p> <p>△ 豚肉 11      ○ じゃがいも 22</p> <p>□ ごぼう 7.7      □ 白菜 22</p> <p>□ もやし 16.5      □ 人参 5.5</p> <p>□ ねぎ 7.7      だし</p> <p>みそ</p>	<p>…献立のなかから…</p> <p>★マークのあるメニューについて 2日・13日のメニューに、★マークがついています。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。</p> <p>2日 「大根の煮物」 紀の川市産の「大根」を使います。中華風に味付けします。大根のおいしさを、引き立ててくれる煮物です。</p> <p>13日 「爽快塩から揚げ」 紀の川市産の「大根・ねぎ」を使います。大根とねぎで、さっぱりとした味のたれを作り、から揚げにかけます。</p> <p>&lt;3つの食品グループと多くふくまれる栄養素&gt;</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>しょくひん 食品 グループ</p> </td> <td> <p>○…おもにエネルギーの もとになる食品</p> </td> <td> <p>△…おもに体をつくる もとになる食品</p> </td> <td> <p>□…おもに体の調子を整える もとになる食品</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>えいようそ 栄養素</p> </td> <td> <p>たんぱく質 炭水化物</p> <p>しじつ 脂質</p> </td> <td> <p>しじつ たんぱく質</p> <p>むきしつ 無機質 (カルシウム)</p> </td> <td> <p>ビタミン</p> <p>むきしつ 無機質</p> </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>				<p>しょくひん 食品 グループ</p>	<p>○…おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△…おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□…おもに体の調子を整える もとになる食品</p>	<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんぱく質 炭水化物</p> <p>しじつ 脂質</p>	<p>しじつ たんぱく質</p> <p>むきしつ 無機質 (カルシウム)</p>	<p>ビタミン</p> <p>むきしつ 無機質</p>
<p>しょくひん 食品 グループ</p>	<p>○…おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△…おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□…おもに体の調子を整える もとになる食品</p>									
<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんぱく質 炭水化物</p> <p>しじつ 脂質</p>	<p>しじつ たんぱく質</p> <p>むきしつ 無機質 (カルシウム)</p>	<p>ビタミン</p> <p>むきしつ 無機質</p>									

