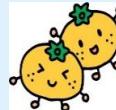


月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<p>△牛乳 680kcal ○ごはん 鶏肉のピーマンあえ △鶏むね 66 酒 1.2 □生姜 1.32 ○油 0.96 ○片栗粉 2.5 □ピーマン 11.4 ○油 0.06 ○上白糖 3.78 水 1.32 こいくちしようゆ ポテトサラダ ○じゃがいも 33 □人参 8.8 □きゅうり 20 △ロースハム 4.4 ○マヨネーズ 谷物酢 食塩 コソメスープ △豚肉 12 □白菜 24 □大根 18 □ぶなしめじ 6.6 ○人参 7.2 ○油 0.3 コソメ 食塩、こしょう</p>	<p>△牛乳 688kcal ○ごはん いわしの梅煮 △いわしの梅煮 1切 からしあえ □菜の花 16.5 □りょくとうもやし 27.5 ○はるさめ 3.3 ○ごまい(り) 1.2 からし こいくちしようゆ 豚肉と大豆のみそ煮 △豚肉 24 □ごぼう 24 □人参 16.8 □いんげん 9.6 □こんにゃく 24 △大豆 20.4 △焼きちくわ 14.4 酒 3.6 ○上白糖 1.2 みりん 4.08 水 45.6 ○油 0.36 こいくちしようゆ △米みそ △赤みそ だし</p>	<p>△ジャア(ストロベリー) 721kcal 冬野菜のかレー ○米 115g ○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 □しょうが 0.96 ○油 0.36 水 138 カレールウ ウスターソース れんこんサラダ □れんこん 12.2 □きゅうり 16.5 □コーン 5.5 △わかめ 0.77 和風ドレッシング</p>	<p>△牛乳 732kcal キムチチャーハン ○米 104g ○油 0.17 ○ごま油 1.14 □豚肉 24 □にら 8.4 □人参 12 △キムチ 25.2 □いり玉子 12 ○油 0.36 こいくちしようゆ 食塩 はんぺんフライ △はんぺんフライ 1個 ○揚げ油 4.8 もぞくスープ △鶏もも 12 △沖縄もぞく 10.8 □白菜 27.6 □ぶなしめじ 6 □人参 7.2 □しょうが 0.54 こしょう ○ごま油 0.32 ○油 0.18 中華スープ 食塩 うすくちしようゆ</p>	<p>△牛乳 630kcal ○ごはん おでん △牛肉 4.8 ○じゃがいも 42 □大根 57.6 □人参 12 △さつま揚げ 16.8 △厚揚げ 24 □こんにゃく 21.6 △うずら卵 24 ○上白糖 1.2 みりん 3.24 酒 2.64 水 72 こいくちしようゆ だし ごま酢あえ □白菜 35.2 △わかめ 0.66 □きゅうり 17.6 ○ごまい(り) 0.88 ○上白糖 0.77 こいくちしようゆ 谷物酢 瀬戸風味ふりかけ 瀬戸風味 1袋</p>
<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>△牛乳 736kcal 親子丼 ○米 112g △鶏もも 36 △鶏卵 48 □玉ねぎ 108 □人参 20.4 □生いいたけ 6 酒 2.16 みりん 3.6 ○上白糖 2.4 水 54 こいくちしようゆ だし 野菜のおかか和え □ほうれん草 7.7 □ほうれん草冷凍 7.7 □キャベツ 33 □人参 5.5 △かつお節 1.1 こいくちしようゆ</p>	<p>△牛乳 682kcal ○ごはん 麻婆大根 □大根 96 △豚ひき肉 30 □しょうが 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 ○上白糖 1.2 ○片栗粉 1.2 ○ごま油 0.36 水 8.4 ○油 0.36 こいくちしようゆ トウバンジヤン にらまんじゅう △にらまんじゅう 1個 ○揚げ油 3.36 ナムル □ほうれん草 11 □りょくとうもやし 33 □人参 5.5 ○ごま油 0.22 ○ごまい(り) 0.33 こいくちしようゆ 食塩</p>	<p>建国記念の日</p>	<p>△牛乳 611kcal ひじきごはん ○米 85g 酒 3.6 △鶏もも 13.2 △ほしひじき 1.2 □人参 9.6 □いんげん 6 □しょうが 0.84 みりん 2.4 酒 1.2 食塩、うすくちしようゆ ○油 0.24 こいくちしようゆ だし巻き玉子 △だしまき玉子 1個 野菜のごま和え □白菜 30.8 □ほうれん草 11 □ほうれん草冷凍 7.7 □ぶなしめじ 5.5 ○ごまい(り) 0.55 ○すりごま 0.66 ○上白糖 0.55 こいくちしようゆ さつまいものみそ汁 ○さつまいも 29.4 □油揚げ 6 □玉ねぎ 24 □わかめ 0.36 △米みそ だし</p>	<p>△牛乳 761kcal ○ごはん(減量) 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 □しょうが 0.42 □にんにく 0.3 ○油 0.24 ○ごま油 0.48 中華のもと トウバンジヤン パンパンジーサラダ △ささみフレーク 8.8 □きゅうり 18.7 □人参 5.5 □キャベツ 19.2 ○ごまい(り) 0.33 ○ごま油 0.11 ごまだれッシング のりかつあふりかけ のりかつあ 1袋</p>
<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p>
<p>△牛乳 745kcal 高野豆腐のそぼろ丼 ○米 104g △豚ひき肉 48 □しょうが 1.8 □玉ねぎ 24 □人参 21.6 □いんげん 16.8 ○上白糖 5.04 酒 6 水 42 △高野豆腐 7.44 ○油 0.54 こいくちしようゆ 小松菜のみそ汁 □小松菜 12 △木綿豆腐 24 □人参 7.2 米みそ だし</p>	<p>△牛乳 760kcal ○ごはん ハンバーグ(ソースかけ) △ハンバーグ 1個 ぶどう酒(赤) 0.78 ○上白糖 0.84 水 2.04 ケチャップ 濃厚ソース 切干大根のサラダ □切干大根 4.2 □きゅうり 12.2 □人参 9.3 △ツナ 5 ○上白糖 1.76 うすくちしようゆ 谷物酢 キャベツとチーズのコンソメスープ □キャベツ 36 □玉ねぎ 24 △ベーコン 8.4 △チーズ 9.6 コンソメ うすくちしようゆ こしょう(黒、粉)</p>	<p>川原小学校6年生が 考えてくれた献立</p> <p>△牛乳 619kcal ○コッペパン トマトオムレツ △トマトオムレツ 1個 ベンネのボロネーゼ ベンネ 12 △豚ひき肉 9.6 □玉ねぎ 12 □人参 6 □にんにく 0.06 ○オリーブ油 0.24 ○上白糖 0.36 □トマトピューレ 2.76 食塩 ケチャップ デミグラスソース 白菜のクリームスープ △豚肉 18 □白菜 60 □人参 12 長ねぎ 12 △普通牛乳 24 水 132 ○油 0.36 クリームシチュー ブイヨン こしょう(白、粉)</p>	<p>△牛乳 668kcal 大根ごはん ○米 86g ○油 0.12 酒 4.32 □大根 39.6 □いんげん 8.4 □人参 7.2 △鶏もも 12 ○上白糖 0.84 ○油 0.24 こいくちしようゆ うすくちしようゆ 食塩 肉団子(きんぴら) △きんぴら肉団子 2個 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 じゃがいもと玉葱のみそ汁 ○じゃがいも 24 □玉ねぎ 18 □葉玉葱 8.4 □えのきたけ 8.4 △油揚げ 6 水 156 △米みそ だし</p>	<p>△牛乳 648kcal ○ごはん わかさぎの中華ダシかけ △わかさぎのフリッター 2個 ○揚げ油 2.64 □しょうが 0.96 □にんにく 0.3 みりん 0.6 こいくちしようゆ 赤みそ 穀物酢 海藻サラダ □キャベツ 14.3 □きゅうり 19.8 △わかめ 1.99 ○上白糖 0.6 ○ごま油 0.27 ○ごまい(り) 0.33 中華ごまだれッシング 穀物酢 塙こうじスープ △鶏もも 18 □大根 36 □人参 12 □ぶなしめじ 9.6 □葉ねぎ 4.8 だし、塙こうじ □しょうが 1.08 酒 2.16 だし ミルメークコーヒー</p>
<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>
<p>天皇誕生日</p>	<p>△牛乳 659kcal ○ごはん さわらの照り焼き △さわら 1切 みりん 6 酒 2.52 ○上白糖 3.96 ○片栗粉 0.84 水 1.8 こいくちしようゆ キャベツのゆかい和え □キャベツ 27.5 □りょくとうもやし 24.2 ゆかり 0.88 ○上白糖 0.55 こいくちしようゆ みた汁 △豚肉 7.2 □ごぼう 9.6 □玉ねぎ 21.6 □人参 10.8 △油揚げ 3.6 △木綿豆腐 24 □葉ねぎ 3.6 △米みそ だし</p>	<p>△牛乳 718kcal ○ごはん ホイコウロウ △豚肉 48 □人参 12 △厚揚げ 30 □キャベツ 78 △ピーマン 7.8 △しいたけ 6.6 △長ねぎ 12 こしょう(黒、粉) △にんにく 0.84 ○油 0.36 酒 2.16 ○上白糖 1.08 ○片栗粉 1.44 こいくちしようゆ トウバンジヤン 赤みそ △赤大根 19.8 □大根 14.5 △ブロッコリー 10 △ツナ 4.9 ○上白糖 0.5 穀物酢 食塩 はるみ △はるみ 1切</p>	<p>△牛乳 694kcal ○わかめごはん(減量) うどん ○うどん 120 □油揚げ 8.4 □人参 7.2 □白菜 24 □葉ねぎ 6 □ぶなしめじ 4.8 みりん 4.32 酒 1.32 うすくちしようゆ こいくちしようゆ だし しらあえ △ほうれん草 7.2 △ほうれん草冷凍 10 □人参 7.2 △豆腐 36 ○ごまい(り) 0.84 ○練りごま 1.8 ○上白糖 0.77 うすくちようゆ □米みそ</p>	<p>△牛乳 730kcal ○ごはん ささみのレモンソース △ささみ 3切 △フルーツ給食 ○薄力粉 2.4 こいくちしようゆ ○上白糖 5.4 ○揚げ油 9 水 白菜の塙昆布和え □白菜 44 □りょくとうもやし 14.3 穀物酢 □人参 4.4 ○ごまい(り) 0.33 ○すりごま 0.22 △塙昆布 1.1 食塩 こいくちしようゆ 中華スープ(春雨) △小松菜 12 △豚肉 9.6 □りょくとうもやし 19.2 □人参 9.6 ○はるさめ 4.2 水 120 ○油 0.24 食塩 ○ごま油 0.36 中華スープ 鶏ガラスープ</p>

2月紀の川市産の野菜は…大根、白菜、ほうれん草、人参、キャベツ
小松菜、ねぎ、ブロッコリー、紅くるり大根
切干大根など

米…きぬむすめ(紀の川市産)
フルーツ給食



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょうりん 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
れいようそ 栄養素	たんぱく質の 炭水化物	しつ 脂質	じゆ たんぱく質 むきし 無機質 (カリウム)

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

