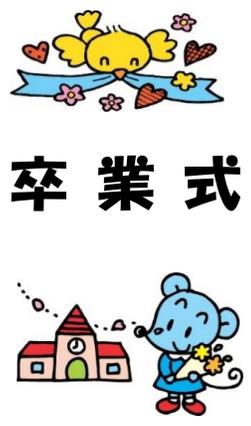


月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>△ 牛乳 656kcal</p> <p>○ ごはん 肉じゃが</p> <p>△ 豚肉 30</p> <p>○ じゃがいも 72</p> <p>□ 人参 12</p> <p>○ 上白糖 3</p> <p>みりん 1.56</p> <p>○ 油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>きのこの佃煮</p> <p>□ えのきたけ 36</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ゆず風味サラダ</p> <p>□ キャベツ 33</p> <p>□ 小松菜 16.5</p> <p>△ ツナ 7.7</p> <p>□ ゆず果汁 0.71</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 664kcal</p> <p>△ 牛肉とごぼうのおまぜ</p> <p>○ 米 85g</p> <p>○ 上白糖 7.44</p> <p>昆布茶 0.19</p> <p>△ 牛肉 16.2</p> <p>△ 豚肉 16.2</p> <p>□ いんげん 6</p> <p>○ ごま(いり) 2.4</p> <p>□ しょうが 1.2</p> <p>酒 1.2</p> <p>○ 油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>穀物酢</p> <p>食塩</p> <p>じゃがもち入りみぞ汁</p> <p>○ じゃがもち 30</p> <p>△ 油揚げ 4.8</p> <p>□ こんにやく 12</p> <p>みみそ</p> <p>いちご</p> <p>□ いちご 2個</p> <p>フルーツ給食</p> 	<p>△ 牛乳 739kcal</p> <p>○ ごはん マーボー豆腐</p> <p>△ 木綿豆腐 81.6</p> <p>△ 鶏ひき肉 12</p> <p>□ にら 5.04</p> <p>□ しょうが 0.54</p> <p>□ にんにく 0.35</p> <p>酒 1.02</p> <p>○ 片栗粉 2.04</p> <p>○ 油 0.36</p> <p>みみそ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>切干大根のハリハリ和え</p> <p>□ 切干大根 6</p> <p>□ きゅうり 30</p> <p>○ 上白糖 2.64</p> <p>食塩</p> <p>穀物酢</p> <p>蒸ししょうまい</p> <p>△ 焼売 2個</p>	<p>△ ジョア(ブレーン) 908kcal</p> <p>△ ジョア(ブレーン) 1本</p> <p>カレーライス</p> <p>○ 米 115g</p> <p>○ 麦 6</p> <p>△ 豚肉 24</p> <p>○ じゃがいも 48</p> <p>□ にんにく 0.48</p> <p>水 138</p> <p>カレールウ</p> <p>ウスターソース</p> <p>カレー粉</p> <p>とんかつ</p> <p>△ とんかつ 1個</p> <p>○ 揚げ油 4</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>□ 大根 14.3</p> <p>□ 人参 7.7</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>お祝いクレープ</p> <p>○ お祝いクレープ 1個</p> 	<p>卒業式</p> 
<p>△ 牛乳 692kcal</p> <p>○ ごはん 鱈の生巻焼き</p> <p>△ 鱈 1切</p> <p>□ 生姜 0.84</p> <p>みりん 1.56</p> <p>酒 1.56</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>キュールスローサラダ</p> <p>□ キャベツ 27.5</p> <p>□ 人参 5.5</p> <p>△ ハム 5.5</p> <p>穀物酢</p> <p>マヨネーズ</p> <p>けんちん汁</p> <p>□ 大根 24</p> <p>□ ごぼう 12</p> <p>□ こんにやく 18</p> <p>酒 0.54</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p>	<p>△ 牛乳 650kcal</p> <p>○ ごはん ポークビーンズ</p> <p>△ 豚肉 30</p> <p>□ じゃがいも 48</p> <p>□ いんげん 6</p> <p>□ トマトピューレ 30</p> <p>水 36</p> <p>コンソメ</p> <p>ウスターソース</p> <p>野菜サラダ</p> <p>□ キャベツ 33</p> <p>□ きゅうり 11</p> <p>□ コーン 7.7</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>しっとりひじきふいか汁</p> <p>△ ほしひじき 1.56</p> <p>○ ごま0.72</p> <p>△ かつおぶし 1.2</p> <p>○ 上白糖 3.24</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 656kcal</p> <p>○ ごはん コッペパン</p> <p>△ サーマンフライ</p> <p>△ サーマンフライ 1切</p> <p>揚げ油 4.8</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>□ キャベツ 22</p> <p>□ りよくとうもやし 16.5</p> <p>□ ブロッコリー 7.7</p> <p>□ 人参 3.85</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>豆乳スープ</p> <p>△ 豚肉 12</p> <p>□ 人参 8.4</p> <p>□ ぶなしめじ 6</p> <p>水 90</p> <p>米粉ホワイトルウ</p> <p>こしよ(白、粉)</p> <p>ミルメークココア</p> <p>ミルメークココア 1個</p> 	<p>△ 牛乳 750kcal</p> <p>△ 牛乳 三色どぼろ丼</p> <p>○ 米 104g</p> <p>□ いんげん 24</p> <p>□ しょうが 0.84</p> <p>○ 上白糖 3.24</p> <p>○ 油 0.36</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>小松菜のみぞ汁</p> <p>□ 小松菜 12</p> <p>△ 木綿豆腐 24</p> <p>□ 玉ねぎ 24</p> <p>みみそ</p> <p>だし</p> 	<p>△ 牛乳 668kcal</p> <p>○ ごはん(減量) 五目うどん</p> <p>○ うどん 120</p> <p>△ 鶏もも 18</p> <p>□ 人参 7.2</p> <p>□ 白菜 24</p> <p>△ 油揚げ 4.8</p> <p>酒 1.32</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>△ ほしひじき 1.05</p> <p>□ りよくとうもやし 23.5</p> <p>□ 小松菜 6.6</p> <p>△ ツナ 6.6</p> <p>□ コーン 7.7</p> <p>○ ごま(いり) 0.33</p> <p>○ 上白糖 0.8</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>味かつお</p> <p>味かつおふりかけ 1袋</p>
<p>△ 牛乳 679kcal</p> <p>○ わかめごはん 高野豆腐の玉子とじ</p> <p>△ 高野豆腐 7.2</p> <p>△ 鶏もも 18</p> <p>□ 人参 7.2</p> <p>○ じゃがいも 43.2</p> <p>□ いんげん 4.8</p> <p>水 72</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>野菜のごま和え(菜の花)</p> <p>□ キャベツ 35.2</p> <p>□ 菜の花 8.8</p> <p>□ 人参 6.6</p> <p>○ すりごま 0.55</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>デコボン</p> <p>□ デコボン 1切</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 764kcal</p> <p>○ ごはん コロッケ</p> <p>○ 豚肉コロッケ 1個</p> <p>○ 揚げ油 7.2</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>△ 豚肉 12</p> <p>□ ごぼう 27.6</p> <p>□ いんげん 5.5</p> <p>○ 油 0.24</p> <p>みりん 0.29</p> <p>○ ごま油 0.32</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>△ 肉入りワンタン 21.1</p> <p>□ 小松菜 9.6</p> <p>□ りよくとうもやし 24</p> <p>○ 油 0.08</p> <p>鶏ガラスープ</p> <p>食塩</p> <p>中華スープ</p> <p>こしよ(白、粉)</p>	<p>△ 牛乳 651kcal</p> <p>△ 牛乳 チキンライス</p> <p>○ 米 91g</p> <p>○ 鶏もも 30</p> <p>□ いんげん 9.6</p> <p>コンソメ</p> <p>こしよ(黒、粉)</p> <p>ケチャップ</p> <p>コンソメ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>□ パプリカ 5.5</p> <p>□ きゅうり 11</p> <p>□ キャベツ 22</p> <p>□ コーン 5.5</p> <p>△ ツナ 6.6</p> <p>□ レモン 1.21</p> <p>○ 上白糖 1.21</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>ABCマカロニスープ</p> <p>○ アルファベットマカロニ 6.6</p> <p>△ 豚肉 12</p> <p>□ 大根 30</p> <p>水 120</p> <p>ブイヨン</p> <p>こしよ(白、粉)</p>	<p>△ 牛乳 763kcal</p> <p>○ ごはん 手作り豆腐ハンバーグ</p> <p>△ 豚ひき肉 36</p> <p>△ 木綿豆腐 42</p> <p>○ パン粉 5.4</p> <p>○ 上白糖 1.14</p> <p>食塩</p> <p>ケチャップ</p> <p>濃厚ソース</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>○ スパゲティ 10</p> <p>□ キャベツ 22</p> <p>△ ハム 6.6</p> <p>○ マヨネーズ</p> <p>食塩</p> <p>大根のみぞ汁</p> <p>□ 大根 36</p> <p>△ 油揚げ 4.8</p> <p>みみそ</p> <p>だし</p>	<p>春分の日</p> 
<p>△ 牛乳 655kcal</p> <p>○ ごはん 赤魚の唐揚げ</p> <p>△ 赤魚 1切</p> <p>○ 揚げ油 6</p> <p>食塩</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>□ 白菜 35.2</p> <p>□ きゅうり 17.6</p> <p>○ 上白糖 0.77</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>穀物酢</p> <p>葉玉ねぎのみぞ汁</p> <p>□ 葉玉ねぎ 24</p> <p>□ キャベツ 26.4</p> <p>△ 油揚げ 6</p> <p>□ えのきたけ 6</p> <p>みみそ</p> <p>だし</p>	<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> 			

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

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

2日(月) 紀の川市オーガニックビレッジ準備会から「地元農家さんが有機農業で生産されたお米」を頂きます。

紀の川市産の野菜は...大根、白菜、ほうれん草、人参、キャベツ、菜の花、小松菜、ねぎ、葉たまねぎ、切干大根 など

米...キヌヒカリ(紀の川市産)

フルーツ給食

(市内産のフルーツ)...いちご(3日)、デコボン(16日)

