

| 月 2 | 火 3 | 水 4 | 木 5 | 金 6 |
|--|--|--|--|--|
| △牛乳 ビビンバ ○米 84 △豚ひき肉 72 酒 2.4 △大豆 14.4 □長ネギ 3.6 □しょうが 1.2 ○砂糖 1.08 □みりん 3.6 □ほうれん草 22 □人参 8.8 □もやし 38.5 ○ごま油 0.52 赤みそ コチュジャン 塩 こいくち わかめのスープ △わかめ 1.1 □えのきたけ 11 △豆腐 44 □しょう 1.2 中華だし こいくち □ みかん フルーツ給食 | △牛乳 ごはん アジフライ ○揚げ油 4.8 小袋ソース 大根のゆかり和え □大根 44 □キャベツ 33 ゆかり 0.55 △かつお節 0.33 うすくち 豚汁 △豚肉 11 ○じゃがいも 22 □ごぼう 7.7 □白菜 2.2 □もやし 16.5 □人参 5.5 □ねぎ 7.7 みそ だし 紀の川市農業振興課から「有機米」 を頂きました。 わたって食べましょう。 | △牛乳 ごはん 瀬戸風味ふりかけ 春菊のツナ和え □しゆんぎく 12.1 □人参 8.47 □もやし 21.78 ○すりごま 1.21 △ツナ 12.1 こいくち ○砂糖 0.33 マヨネーズ とんこつ煮 △豚肉 19.2 □大根 75.6 □人参 25.2 □ごぼう 25.2 ○こんにやく 31.2 △厚揚げ 38.4 □いんげん 3.6 ○砂糖 0.3 □しょうが 0.48 □みりん 2.27 ○黒糖 3.24 こいくち 酒 2.27 赤みそ だし | △牛乳 ごはん ポークハムカツ ○揚げ油 7.2 スパゲティソース ○スパゲティ 16.8 △ベーコン 4.8 □玉ねぎ 18 □しめじ 4.8 □ほうれん草 9.6 □にんにく 0.12 ○オリーブ油 0.3 コンソメ うすくち こしょう 塩 五目スープ △豚肉 7.7 □エリンギ 5.5 ○玉ねぎ 22 □人参 11 □青菜 8.8 □もやし 11 中華だし ガラスープ うすくち こしょう | △牛乳 豚丼 ○米 96 △豚肉 48 □玉ねぎ 120 ○こんにやく 36 □ねぎ 8.4 △かまぼこ 12 □しょうが 1.08 □こいくち ○砂糖 3.12 酒 1.2 みりん 1.2 カラフルサラダ □紅くるり 6.05 □きゅうり 12.1 □キャベツ 21.78 □コーン 6.05 △ツナ 8.47 うすくち □レモン 1.33 ○砂糖 1.33 しょうが だし しょうが だし |
| △牛乳 ごはん にらまんじゅう ○揚げ油 4.2 ほうれん草のおかか和え □ほうれん草 18.7 □キャベツ 24.2 □人参 8.8 △かつお節 0.88 ○砂糖 0.94 こいくち おでん ○こんにやく 36 △ちくわ 36 △がんも 24 △とり肉 24 △さつまいも 24 □大根 48 □人参 12 □上白糖 3 みりん 1.2 △こんぶ 0.6 こいくち うすくち | △牛乳 ごはん デミグラスソースハンバーグ △ハンバーグ □玉ねぎ 25.2 トマト 3.36 ○上白糖 0.35 デミグラスソース ケチャップ ウスターソース ツナ和え □キャベツ 26.73 □きゅうり 17.82 □人参 2.67 ○ごま油 0.35 △ツナ 7.12 うすくち ○砂糖 1.33 酢 地元野菜のみそ汁 □大根 11 △油揚げ 3.3 □人参 11 □長ネギ 5.5 ○さといも 5.5 だし みそ | △牛乳 冬野菜カレーライス ○米 108 △とり肉 14.4 □大根 19.2 □玉ねぎ 72 □れんこん 19.2 □ごぼう 19.2 □人参 11.52 ○じゃがいも 33.6 ワイン 2.4 □にんにく 0.24 ○米油 0.18 カレールウ ウスターソース こいくち コンソメ こしょう カレー粉 パリパリサラダ □大根 14.3 □きゅうり 18.7 □人参 7.7 福神漬け 8.8 こいくち 酢 | △牛乳 炊き込みごはん ○米 84 酒 3 △とり肉 24 △ちくわ 12 □しめじ 3.6 △油揚げ 3.6 □しいたけ 0.6 □人参 8.4 □えだまめ 7.2 ○こんにやく 12 みりん 1.92 だし こいくち うすくち △ ねぎ入りたまご焼き 切干し大根の酢の物 □切干し大根 1.65 △わかめ 0.77 □きゅうり 33 △ちりめんじゃこ 2.2 ○すりごま 1.65 ○砂糖 2.2 酢 人参 7.7 健康のみそ汁 △わかめ 0.66 □ねぎ 5.5 △豆腐 33 △油揚げ 4.4 だし みそ | △牛乳 ジャア(ストロベリー) ごはん メンチカツ ○揚げ油 6 イタリアンサラダ □キャベツ 22 □もやし 24.2 □コーン 8.8 ○オリーブ油 2.47 □レモン 3.09 ○砂糖 0.03 塩 こしょう 冬野菜のスープ △豚肉 11 □白菜 22 □かぶ 8.8 □玉ねぎ 11 □人参 11 □こしょう コンソメ しょうが だし しょうが だし |
| △牛乳 わかめご飯 紅くるり大根サラダ □大根 16.5 □紅くるり 22 □ブロッコリー 11 酢 △ツナ 5.5 うすくち ○砂糖 0.55 しょう 1.2 塩 マヨネーズ 高野豆腐の煮物 △高野豆腐 7.2 △とり肉 14.4 □人参 7.2 □玉ねぎ 36 ○じゃがいも 43.2 □いんげん 4.8 ○砂糖 2.4 だし うすくち こいくち | △牛乳 ごはん 和歌山ラーメン ○中華めん 108 △豚肉 2 □しょうが 0.43 □キャベツ 38.4 □にんにく 0.31 □人参 10.2 □玉ねぎ 15.6 □ねぎ 3.6 □もやし 6.24 トウバンジャン ○ごま油 0.42 中華だし 豚骨醤油ラーメンスープ ササミ和え △ささみフレーク 5.5 □きゅうり 27.5 □キャベツ 22 □コーン 5.5 ○砂糖 1.1 うすくち 酢 こいくち | △牛乳 食パン2枚付 BLEサンドの具 △ベーコン 18 △卵 18 □レタス 14.4 □キャベツ 45.6 塩 こしょう 小袋ケチャップ ビーフシチュー △牛肉 18 △豚肉 12 ○じゃがいも 72 □玉ねぎ 72 □人参 14.4 □トマト 12 ワイン 1.44 こしょう ビーフシチュー ウスターソース ケチャップ コンソメ とんかつソース | △牛乳 ごはん デジフルコギ △豚肉 45.6 □玉ねぎ 96 □しめじ 36 □人参 18 □長ネギ 12 □にんにく 0.36 みりん 3.6 酒 3.6 ○砂糖 1.8 ○ごま油 0.47 コチュジャン こいくち ハンサンソー □きゅうり 14.3 □ブロッコリー 3.3 □もやし 11 □人参 5.5 □春雨 5.5 ○砂糖 0.55 ○ごま油 0.22 酢 こいくち □ ネーフル フルーツ給食 | △牛乳 ごはん くじらの竜田揚げ △くじら肉 60 酒 6 □しょうが 1.44 □こいくち □にんにく 0.72 ○ごま油 1.44 ○片栗粉 30 ○揚げ油 6 梅和え □キャベツ 26.4 □きゅうり 18.7 □人参 7.7 □梅肉 2.75 みりん 1.65 ○砂糖 0.82 こいくち じゃが餅のみそ汁 ○じゃがもち 22 △油揚げ 5.5 ○こんにやく 11 □大根 22 □長ネギ 3.3 みそ だし |
| △牛乳 ごはん 焼き鯖のみそだれがけ △さば ○砂糖 3.72 みりん 0.67 酒 2.18 □ゆず果汁 0.48 みそ レンコンのきんぴら □れんこん 30 □人参 9.6 △豚肉 12 ○こんにやく 18 △ちくわ 6 ○米油 0.6 ○砂糖 3 みりん 0.36 酒 0.96 こいくち かぼちゃのみそ汁 □かぼちゃ 27.5 □玉ねぎ 22 □えのきたけ 7.7 □ねぎ 5.5 みそ だし | △牛乳 チキンピラフ ○米 90 ○押麦 9.6 ○米油 1.2 △とり肉 48 □玉ねぎ 36 □人参 9.6 □コーン 7.2 □ピーマン 6 塩 こしょう ポトフ □玉ねぎ 33 □人参 13.2 □かぶ 9.35 □白菜 27.5 ○じゃがいも 27.5 こしょう △ベーコン 16.5 コンソメ クリスマスデザート いちごプリンにホワイト クリームといちごソース がかかっているよ！ | 献立のなかから・・・ 西貴志小学校と東貴志小学校、中貴志小学校の6年生が、外国語の授業で考えてくれたメニューです。 12日(木)・・・「炊き込みご飯」、「健康のみそ汁」 18日(水)・・・「BLEサンドイッチ」、「ビーフシチュー」 B=ベーコン、L=レタス、E=エッグ(卵)という意味です。 どのメニューも、栄養価や産地までこだわって、考えてくれました。 | | |

献立のなかから・・・

西貴志小学校と東貴志小学校、中貴志小学校の6年生が、外国語の授業で考えてくれたメニューです。
 12日(木)・・・「炊き込みご飯」、「健康のみそ汁」
 18日(水)・・・「BLEサンドイッチ」、「ビーフシチュー」
 B=ベーコン、L=レタス、E=エッグ(卵)という意味です。
 どのメニューも、栄養価や産地までこだわって、考えてくれました。



<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

| | | | |
|---------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------|
| しょうひん 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 | たんすいけいぶつ 炭水化物 | しじつ 脂質 | たんぱく質 |
| | | むきしつ 無機質 (カルシウム) | ビタミン むきしつ 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。