

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>△牛乳 <b>ピビンバ</b> 706kcal</p> <p>○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</p> <p><b>わかめのスープ</b> △わかめ 1.1 □えのきたけ 11 △豆腐 44 □しょうが 1.2 中華だし こいくち</p> <p>□ <b>みかん</b></p> <p>7フルーツ給食</p>	<p>△牛乳 <b>ごはん アジフライ</b> 629kcal</p> <p>○揚げ油 4.8 小袋ソース <b>大根のゆかり和え</b> □大根 44 □キャベツ 33 ゆかり 0.55 △かつお節 0.33 うすくち</p> <p><b>豚汁</b> △豚肉 11 ○じゃがいも 22 □ごぼう 7.7 □白菜 2.5 □もやし 16.5 □人参 5.5 □ねぎ 7.7 みそ だし</p> <p>紀の川市農業振興課から「有機米」を頂きました。わって食べましょう。</p>	<p>△牛乳 <b>ごはん 瀬戸風味ふりかけ 春菊のツナ和え</b> 670kcal</p> <p>○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</p> <p><b>とんこつ煮</b> △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</p>	<p>△牛乳 <b>ごはん ポークハムカツ</b> 727kcal</p> <p>○揚げ油 7.2 <b>スパゲティソース</b> ○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</p> <p><b>五目スープ</b> △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</p>	<p>△牛乳 <b>豚丼</b> 633kcal</p> <p>○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</p> <p><b>カラフルサラダ</b> □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</p> <p>7フルーツ給食</p>
<p>△牛乳 <b>ごはん ちらしめし</b> 762kcal</p> <p>○揚げ油 4.2 <b>ほうれん草のおかか和え</b> □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</p> <p><b>おでん</b> ○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</p> <p>7フルーツ給食</p>	<p>△牛乳 <b>ごはん デミグラスソースハンバーグ</b> 643kcal</p> <p>△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</p> <p><b>ツナ和え</b> □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</p> <p>○砂糖 1.33 酢</p> <p><b>地元野菜のみそ汁</b> □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</p>	<p>△牛乳 <b>冬野菜カレーライス</b> 732kcal</p> <p>○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</p> <p>カレー粉</p> <p><b>パリパリサラダ</b> □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</p>	<p>△牛乳 <b>炊き込みごはん</b> 630kcal</p> <p>○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</p> <p>△ <b>ねぎ入りたまご焼き 切干し大根の酢の物</b> □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 うすくち</p> <p><b>健康のみそ汁</b> △わかめ 0.66 □ねぎ 5.5 △豆腐 33 △油揚げ 4.4 だし みそ</p>	<p>△牛乳 <b>ジャア(ストロベリー)メンチカツ</b> 677kcal</p> <p>○揚げ油 6 <b>イタリアンサラダ</b> □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</p> <p>△ <b>冬野菜のスープ</b> △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</p> <p>7フルーツ給食</p>
<p>△牛乳 <b>わかめご飯 紅くるり大根サラダ</b> 639kcal</p> <p>□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 しょうが 1.2 塩 マヨネーズ</p> <p><b>高野豆腐の煮物</b> △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</p>	<p>△牛乳 <b>ごはん 和歌山ラーメン</b> 713kcal</p> <p>○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</p> <p>豚骨醤油ラーメンスープ</p> <p><b>ササミ和え</b> △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</p>	<p>△牛乳 <b>食パン2枚付 BLEサンドの具</b> 688kcal</p> <p>△ベーコン 18 △卵 18 □レタス 14.4 □キャベツ 45.6 塩 こしょう</p> <p>小袋ケチャップ</p> <p><b>ビーフシチュー</b> △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</p>	<p>△牛乳 <b>ごはん テジフルコギ</b> 639kcal</p> <p>△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</p> <p><b>ハンサンソー</b> □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 □ <b>ネーフル</b></p> <p>7フルーツ給食</p>	<p>△牛乳 <b>ごはん くじらの竜田揚げ</b> 765kcal</p> <p>△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 <b>梅和え</b> □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</p> <p><b>じゃが餅のみそ汁</b> ○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</p>
<p>△牛乳 <b>ごはん 焼き鯖のみそだれがけ</b> 684kcal</p> <p>△さば ○砂糖 3.72 みりん 0.67 酒 2.18 □ゆず果汁 0.48 みそ</p> <p><b>レンコンのきんぴら</b> □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</p> <p><b>かぼちゃのみそ汁</b> □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</p> <p>冬至</p>	<p>△牛乳 <b>チキンピラフ</b> 693kcal</p> <p>○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 コンソメ</p> <p><b>ポトフ</b> □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</p> <p><b>クリスマスデザート</b> 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!</p>	<p><b>献立のなかから...</b></p> <p>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。</p> <p>12日(木)・・・「炊き込みごはん」、「健康のみそ汁」</p> <p>18日(水)・・・「BLEサンドイッチ」、「ビーフシチュー」</p> <p>B=ベーコン、L=レタス、E=エッグ(卵)という意味です。</p> <p>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。</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>たんすいけいぶつ 炭水化物</p> <p>しじつ 脂質</p>	<p>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>

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

