

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>○ ごはん</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>○ ごはん</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>	卒業式			
<p>9</p> <p>△ ショア(ストロベリー) 627kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ 肉しょうまい 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>えのきたけのみぞ汁</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>豆乳プリンタルト</p>	<p>11</p> <p>△ 牛乳 705kcal</p> <p>○ ごはん</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マカロニスーフ</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>ごまツナサラダ</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>さつまいものみぞ汁</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>豆腐と長ネギのみぞ汁</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>○ ねりごま 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>ごぼうのみぞ汁</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>春分の日</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>< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 ></p> <table border="1"> <tr> <td> <p>△ おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>たんぱく質</p> <p>糖質</p> </td> <td> <p>△ おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>たんぱく質</p> <p>脂質</p> </td> <td> <p>□ おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>ビタミン</p> <p>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>△ おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>たんぱく質</p> <p>糖質</p>	<p>△ おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>たんぱく質</p> <p>脂質</p>	<p>□ おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>ビタミン</p> <p>無機質</p>
<p>△ おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>たんぱく質</p> <p>糖質</p>	<p>△ おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>たんぱく質</p> <p>脂質</p>	<p>□ おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>ビタミン</p> <p>無機質</p>					



