

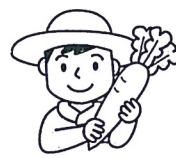
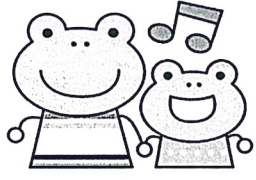
月	火	水	木	金																														
<p>思い出の給食アサケト</p> <p>中学3年生が卒業までに もう一度食べたメニューを 3学期にできるだけ取り入 れています。♪のついたメニューは 詳しい給食は こちら↓</p> 	<p>1</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>624 kcal</td><td>26.7 g</td><td>19.1 g</td></tr> </table> <p>ミートスパゲティ♪ もやしサラダ♪ みたらしだんご♪ ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	624 kcal	26.7 g	19.1 g	<p>2</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>600 kcal</td><td>22.4 g</td><td>16.0 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう はくさいのクリームに はるまきサラダ りんご</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	600 kcal	22.4 g	16.0 g	<p>3</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>712 kcal</td><td>19.4 g</td><td>19.8 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう はるまき♪ だいがくいも♪ こまつなとはるまきのいためもの♪ きのこのちゅうかふうスープ♪</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	712 kcal	19.4 g	19.8 g	<p>4</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>662 kcal</td><td>22.6 g</td><td>21.1 g</td></tr> </table> <p>コッペンパン ぎゅうにゅう ひじきコロッケ♪ キャベツとコーンのソテー もやしスープ♪ すだちゼリー</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	662 kcal	22.6 g	21.1 g						
	エネルギー	たんぱく質	脂肪																															
624 kcal	26.7 g	19.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
600 kcal	22.4 g	16.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
712 kcal	19.4 g	19.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
662 kcal	22.6 g	21.1 g																																
<p>7</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>712 kcal</td><td>20.4 g</td><td>18.3 g</td></tr> </table> <p>おとなのカレーライス♪ わかめサラダ♪ ナタデココヨーグルト♪ ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	712 kcal	20.4 g	18.3 g	<p>8</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>741 kcal</td><td>23.5 g</td><td>27.9 g</td></tr> </table> <p>ケチャップライス♪ ぎゅうにゅう ポトフ まめのごまマヨあえ そつぎょうおいおいデザート</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	741 kcal	23.5 g	27.9 g	<p>9</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>613 kcal</td><td>30.8 g</td><td>21.9 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ キャベツのそくせきづけ ゆばのすましる</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	613 kcal	30.8 g	21.9 g	<p>10</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>614 kcal</td><td>21.0 g</td><td>16.6 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ピリカラポーク りんごきんとん はくさいのおひたし もやしとはるまきのスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	614 kcal	21.0 g	16.6 g	<p>11</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>653 kcal</td><td>27.3 g</td><td>22.9 g</td></tr> </table> <p>ラーメン カレーにくまん ゆでブロッコリー ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	653 kcal	27.3 g	22.9 g
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
712 kcal	20.4 g	18.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
741 kcal	23.5 g	27.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
613 kcal	30.8 g	21.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
614 kcal	21.0 g	16.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
653 kcal	27.3 g	22.9 g																																
<p>14</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>596 kcal</td><td>25.6 g</td><td>14.4 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう にくだうふ ほうれんそうのごまあえ きよみオレンジ</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	596 kcal	25.6 g	14.4 g	<p>15</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>624 kcal</td><td>24.6 g</td><td>19.4 g</td></tr> </table> <p>コッペンパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツのヨーグルトサラダ オレンジゼリー</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	624 kcal	24.6 g	19.4 g	<p>16</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>657 kcal</td><td>26.0 g</td><td>23.3 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ヨーグルト はくさいのそくせきづけ どうふとわかめのみそしる</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	657 kcal	26.0 g	23.3 g	<p>17</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>696 kcal</td><td>27.4 g</td><td>28.3 g</td></tr> </table> <p>てまぎずし こまつなのみそしる いちご ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	696 kcal	27.4 g	28.3 g	<p>18</p> <p>しょうがっこう そつぎょうしき</p> 						
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
596 kcal	25.6 g	14.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
624 kcal	24.6 g	19.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
657 kcal	26.0 g	23.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
696 kcal	27.4 g	28.3 g																																
<p>21</p> <p>しゅんぶんのひ</p> 	<p>22</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>607 kcal</td><td>23.7 g</td><td>19.3 g</td></tr> </table> <p>ペーパーパン やきそば チンゲンサイのソテー はくさいスープ バナナ ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂肪	607 kcal	23.7 g	19.3 g	<p>ご卒業おめでとうございます!</p> <p>みなさんの「おいしかった!」はわたしたちの宝物です。</p> <p>給食ではたくさんからのメッセージです</p> 																										
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
607 kcal	23.7 g	19.3 g																																
<p>こ いとう れ おざき よしもと か やぐら ら やまもと えみこ お のちの し はげま</p> <p>く やまもと なな し ついた ひらい か やまもと あかり り もりた た 川口</p> <p>ま ごとう し やすんば し うしろ よ う おたに くま! さかぐち</p>																																		

各校ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

月	火	水	木	金
1	2	3	4	
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	小学校卒業式		

春分の日

今年も千早赤阪村と河内町の野菜を使いまは。育てて下さったみなさん、ありがとうございます！



加工品は、千早赤阪農産連絡協議会、加工部が作成しております！

白みそ 120kg	赤みそ 60kg	千早漬 11kg	さつまいも 79kg	白菜 431kg	小松菜 267kg	大根 129kg	青ねぎ 27kg	ほうれん草 209kg
チンゲンサイ 4kg	さといも 75kg	トマト 8kg	白ねぎ 4kg	にんじん 31kg	たけのこ 28kg	えんどう豆 18kg		

〔栄養三色〕黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河内町産です。 ※材料入用の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。