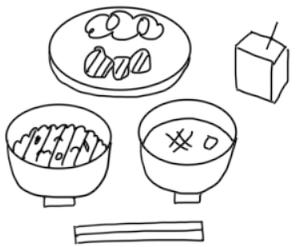
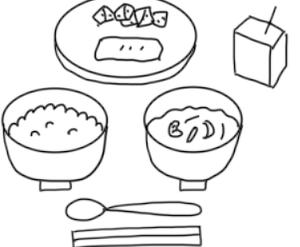
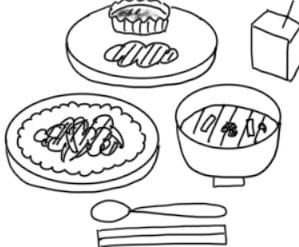
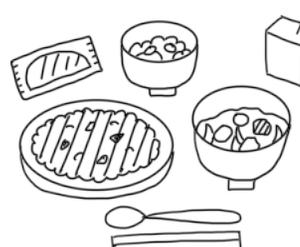
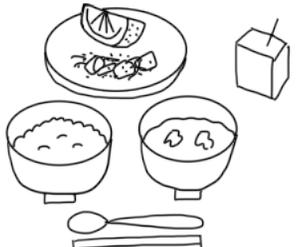
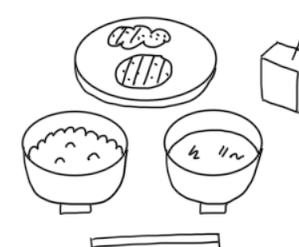
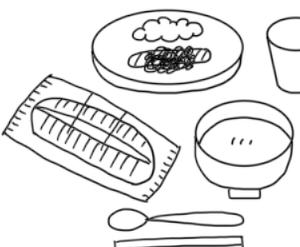
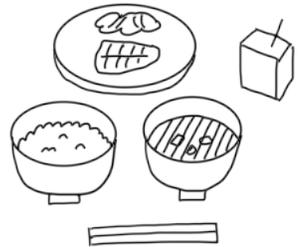
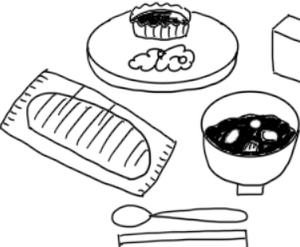
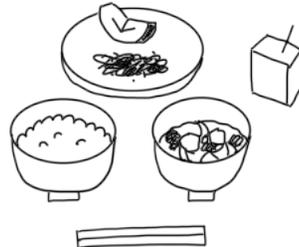


月				火				水				木				金					
2	エネルギー 602 kcal	たんぱく質 30.4 g	しつ 21.6 g	3	エネルギー 631 kcal	たんぱく質 24.8 g	しつ 19.8 g	4	エネルギー 695 kcal	たんぱく質 23.5 g	しつ 21.0 g	5	エネルギー 556 kcal	たんぱく質 22.1 g	しつ 12.4 g	6	エネルギー 557 kcal	たんぱく質 25.2 g	しつ 20.6 g		
かやくごはん♪ ぎゅうにゅう とりのからあげ♪ うずらたまごやさしいいためもの♪ すましじる 				やきそば♪ ベビーパン チンゲンサイのソテー とうもろしとたまごのスープ パナナ ぎゅうにゅう 				ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい♪ いかのてんぷら だいがくいも 				ふたにとキュウリのしょうがどん♪ ほうれんそうのおかかあえ♪ わかめのみそしる にんじんゼリー♪ ぎゅうにゅう 				はくさいラーメン♪ ぎゅうにゅう にくだんごのもちごめむし ビリカラきゅうり♪ とうにゅうプラマンジェ♪ 					
9	エネルギー 665 kcal	たんぱく質 21.1 g	しつ 18.7 g	10	エネルギー 725 kcal	たんぱく質 20.5 g	しつ 29.2 g	11	エネルギー 613 kcal	たんぱく質 21.9 g	しつ 17.1 g	12	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 28.9 g	しつ 21.0 g	13	エネルギー 612 kcal	たんぱく質 21.5 g	しつ 20.7 g		
おとなのカレーライス♪ わかめサラダ♪ すだちゼリー ぎゅうにゅう 				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♪ 				ごはん ぎゅうにゅう はくさいのクリームに ジャガイモとはるさめのいためもの きよみオレンジ 				ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ はくさいのごまあえ ゆばのすましじる 				コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー にんじんポタージュ 					
16	エネルギー 650 kcal	たんぱく質 25.9 g	しつ 26.4 g	17	エネルギー 648 kcal	たんぱく質 25.8 g	しつ 21.8 g	18	しょうがっこう そつぎょうしき 				19	エネルギー 549 kcal	たんぱく質 23.9 g	しつ 13.5 g	20	しゅんぶんのひ 			
ごはん ぎゅうにゅう ぎばのしおやき はくさいのそくせきづけ ぶたじる 				コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツとコーンのマヨサラダ ぶどうゼリー 				ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ ほうれんそうのごまあえ りんご 													

給食ではたくさん人からのメッセージです！卒業おめでとう！

1年間、ありがとうございました

みなさんの「おいしかった!」や、からっぽになった食缶は、私たち給食ではたくさん人にとっての宝物になっています。これからもしっかりと食べて元気に過ごしてね!



月		火		水		木		金	
2	牛乳	3	ベビーパン 牛乳	4	ごはん(S) 牛乳	5	ごはん(M) 牛乳	6	牛乳
<b>かやくごはん♪</b> 米 60.0 黄 餅米 10.0 黄 薄揚げ 8.0 赤 にんじん 20.0 緑 突きこんにゃく 20.0 緑 干しいたけ 0.5 緑 ごぼう 5.0 緑 淡口しょうゆ 3.0 黄 濃口しょうゆ 3.0 黄 みりん 1.0 黄 自然塩 0.2 黄 ごま油 0.5 黄 けずり節 2.0 黄  <b>すまし汁</b> 豆腐 15.0 赤 にんじん 5.0 緑 えのきたけ 5.0 緑 青ねぎ 3.0 緑 刻み昆布 0.5 赤 けずり節 3.0 赤 淡口しょうゆ 4.0 黄 自然塩 0.3 黄 でんぶん 2.0 黄	<b>鶏のから揚げ♪</b> 鶏もも肉 30.0 赤 鶏むね肉 30.0 赤 土しよが 0.7 緑 にんにく 0.2 緑 酒 2.0 黄 濃口しょうゆ 0.8 黄 自然塩 0.3 黄 でんぶん 5.0 黄 米白紋油 4.0 黄  <b>野菜の炒め物♪</b> うずら卵水煮 20.0 赤 キャベツ ☆30.0 緑 玉ねぎ 10.0 緑 にんじん 5.0 緑 土しよが 0.5 緑 淡口しょうゆ 3.0 黄 自然塩 0.2 黄 ごま油 0.5 黄	<b>焼きそば♪</b> 焼きそば麺 35.0 黄 豚もも肉 20.0 赤 キャベツ ☆30.0 緑 にんじん 5.0 緑 緑豆もやし 20.0 緑 玉ねぎ 10.0 緑 土しよが 0.5 緑 ウスターソース 10.0 黄 濃厚ソース 7.5 黄 酒 2.0 黄 米白紋油 1.5 黄 におさりのり 0.2 赤  <b>バナナ</b> 1/3本 緑	<b>チンゲンサイのソテー</b> チンゲンサイ 20.0 緑 白菜 ★30.0 緑 しめじ 5.0 緑 ごま油 0.5 黄 自然塩 0.2 黄 こしょう 0.1 黄  <b>とろろごしと卵のスープ</b> クリームコーン 30.0 緑 鶏卵 10.0 赤 玉ねぎ 20.0 緑 とんこつ 8.0 黄 淡口しょうゆ 2.0 黄 自然塩 0.7 黄 こしょう 0.1 黄 でんぶん 2.0 黄 ごま油 0.5 黄	<b>八宝菜♪</b> 豚もも肉 10.0 赤 土しよが 1.0 緑 にんにく 0.5 緑 むさび 10.0 赤 米白紋油 3.0 黄 白菜 ★80.0 緑 玉ねぎ 25.0 緑 にんじん 10.0 緑 干しいたけ 0.5 緑 さくらげ 0.3 緑 でんぶん 6.0 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 みりん 1.0 黄 酒 1.0 黄 ごま油 1.0 黄 だし昆布 0.8 黄 自然塩 0.5 黄	<b>いかの天ぷら</b> かのこいか 1.0 赤 小麦粉 8.0 黄 でんぶん 4.0 黄 酒 4.0 黄 淡口しょうゆ 1.0 黄 ベーキングパウダー 0.2 黄 米白紋油 4.0 黄  <b>大学いも</b> さつまいも 52.5 黄 砂糖 1.5 黄 はちみつ 5.0 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 黒ごま 0.3 黄 米白紋油 3.0 黄  <b>わかめのみそ汁</b> じゃがいも 20.0 黄 玉ねぎ 10.0 緑 青ねぎ ☆5.0 緑 白みそ 7.5 赤 赤みそ 5.0 赤 けずり節 3.0 赤 だし昆布 0.3 赤	<b>豚肉ときゅうりのしょうががき♪</b> 豚もも肉 30.0 赤 きゅうり 30.0 緑 土しよが 1.5 緑 濃口しょうゆ 2.0 黄 淡口しょうゆ 1.8 黄 酒 1.0 黄 みりん 1.5 黄 砂糖 1.0 黄 米白紋油 1.5 黄 こしょう 0.1 黄  <b>ほうれん草のわかか和え♪</b> ほうれん草 ☆20.0 緑 白菜 ★25.0 緑 淡口しょうゆ 1.5 黄 みりん 1.5 黄 煮干しだし 0.1 黄 ごま油 0.5 黄 かつおぶし 0.4 赤  <b>にんじんゼリー♪</b> にんじん 10.0 緑 オレンジジュース 40.0 緑 みかん缶詰 15.0 緑 アガー 3.5 緑 レモン果汁 0.5 緑 砂糖 2.5 黄	<b>白菜ラーメン♪</b> 冷凍中華麺 120 黄 菜種サラダ油 1.0 黄 白菜 ★30.0 緑 緑豆もやし 20.0 緑 豚もも肉 10.0 赤 白ねぎ 10.0 緑 土しよが 1.0 緑 にんにく 0.5 緑 とんこつ 10.0 黄 だし昆布 0.3 黄 淡口しょうゆ 5.5 黄 濃口しょうゆ 3.0 黄 酒 3.0 黄 でんぶん 2.0 黄 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.5 黄 自然塩 0.2 黄 こしょう 0.1 黄  <b>肉団子の餅米蒸し</b> 豚ひき肉 40.0 赤 餅米 15.0 黄 白ねぎ 10.0 緑 干しいたけ 0.5 緑 土しよが 0.5 緑 でんぶん 2.0 黄 砂糖 0.5 黄 自然塩 0.2 黄 淡口しょうゆ 0.2 黄  <b>ピリカラきゅうり♪</b> きゅうり 45.0 緑 白ごま 1.0 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.3 黄 豆板醤 0.2 黄 自然塩 0.1 黄  <b>豆乳プランジェ♪</b> 1個 赤		
<b>大人のカレーライス♪</b> 豚もも肉 25.0 赤 玉ねぎ 90.0 緑 じゃがいも 45.0 黄 にんじん 15.0 緑 土しよが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 カレー粉 1.0 黄 ターメリック 0.3 黄 クミン 0.2 黄 コリアンダー 0.2 黄 りんごピューレ 10.0 緑 トマトピューレ 20.0 緑 ブルーピューレ 2.0 緑 赤ワイン 10.0 赤 小麦粉 4.5 黄 米白紋油 4.0 黄 自然塩 1.5 黄 こしょう 0.1 黄 濃口しょうゆ 1.0 黄 とんこつ 12.0 黄	<b>わかめサラダ♪</b> きゅうり 20.0 緑 キャベツ ☆20.0 緑 にんじん 5.0 緑 玉ねぎ 15.0 緑 干しわかめ 1.5 赤 菜種サラダ油 4.0 黄 レモン果汁 2.0 黄 砂糖 4.0 黄 淡口しょうゆ 4.5 黄 洋からし 0.1 黄  <b>すだちゼリー</b> 1個 緑	<b>ケチャップライス♪</b> 米 75.0 黄 豚ひき肉 10.0 赤 玉ねぎ 15.0 緑 にんじん 5.0 緑 ホールコーン 5.0 緑 トマトケチャップ 15.0 黄 カットマト 10.0 緑 米白紋油 5.0 黄 赤ワイン 3.0 黄 ホールコーン 0.9 黄 パプリカパウダー 0.7 黄 チリパウダー 0.7 黄 こしょう 0.1 黄  <b>ポトフ</b> ボークウインナー 10.0 赤 じゃがいも 20.0 黄 玉ねぎ 15.0 緑 キャベツ ☆15.0 緑 にんじん 10.0 緑 セロリ 5.0 緑  <b>卒業祝いデザート♪</b> 1個 黄	<b>白菜のクリーム煮</b> 白菜 ★80.0 緑 鶏もも肉 20.0 赤 クリームコーン 10.0 緑 しめじ 5.0 緑 土しよが 0.4 緑 にんにく 0.2 緑 牛乳 40.0 赤 酒 2.0 黄 自然塩 1.2 黄 0.1 黄 こしょう 0.5 黄 米白紋油 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 でんぶん 5.5 黄 とんこつ 8.0 黄  <b>じゃがいもと春雨の炒め物</b> じゃがいも 70.0 黄 豚ひき肉 10.0 赤 鶏卵 10.0 赤 パン粉 6.0 黄 土しよが 0.4 緑 土しよが 0.2 緑 自然塩 0.1 黄 こしょう 0.1 黄 米白紋油 3.0 黄  <b>清見オレンジ</b> 1/4個 緑	<b>和風ハンバーグ</b> 豚ひき肉 35.0 赤 鶏ひき肉 30.0 赤 玉ねぎ 40.0 緑 鶏卵 10.0 赤 パン粉 6.0 黄 土しよが 0.4 緑 自然塩 0.2 黄 こしょう 0.1 黄 米白紋油 0.4 黄 0.4 緑 濃口しょうゆ 3.0 黄 淡口しょうゆ 1.0 黄 酒 3.0 黄 砂糖 1.5 黄 でんぶん 1.5 黄  <b>白菜のごま和え</b> 白菜 ★70.0 緑 にんじん 5.0 緑 濃口しょうゆ 2.0 黄 トマトケチャップ 15.0 黄 ウスターソース 0.8 黄 濃厚ソース 0.8 黄 砂糖 0.8 黄 米白紋油 1.0 黄  <b>ゆばのすまし汁</b> にんじん 5.0 緑 えのきたけ 7.0 緑 青ねぎ ☆3.0 緑 大豆の華 2.0 赤 刻み昆布 0.3 赤 けずり節 3.0 赤 淡口しょうゆ 5.0 黄 自然塩 0.3 黄 でんぶん 2.0 黄  <b>キャベツのカーソテー</b> キャベツ ☆25.0 緑 自然塩 0.3 黄 カレー粉 0.2 黄 ターメリック 0.1 黄	<b>コップパン</b> <b>はっ酵乳</b> <b>ケチャップフランク</b> ホークフランク 40.0 赤 玉ねぎ 20.0 緑 カットマト 15.0 緑 トマトケチャップ 15.0 黄 ウスターソース 0.8 黄 濃厚ソース 0.8 黄 砂糖 0.8 黄 米白紋油 1.0 黄  <b>にんじんポタージュ</b> にんじん 30.0 緑 玉ねぎ 30.0 緑 さつまいも 10.0 黄 じゃがいも 10.0 黄 セロリ 5.0 緑 牛乳 40.0 赤 米粉ホワイトルウ 8.0 黄 米白紋油 0.5 黄 自然塩 0.6 黄 こしょう 0.1 黄 とんこつ 8.0 黄				
<b>さばの塩焼き</b> さば 50.0 赤 酒 4.0 黄 自然塩 0.4 黄 米白紋油 0.5 黄  <b>豚汁</b> ごぼう 20.0 緑 里芋 ★20.0 黄 緑豆もやし 15.0 緑 豚もも肉 10.0 赤 にんじん 5.0 緑 白ねぎ 5.0 緑 けずり節 3.0 赤 だし昆布 0.5 赤 白みそ 8.0 赤 赤みそ 5.5 赤 酒 2.0 黄 ごま油 1.0 黄	<b>白菜の即席漬け</b> 白菜 ★65.0 緑 にんじん 2.0 緑 白ごま 2.0 黄 刻み昆布 0.5 赤 みりん 1.5 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 菜種サラダ油 0.8 黄 煮干しだし 0.1 黄  <b>ポークビーンズ</b> 大豆 20.0 赤 豚もも肉 15.0 赤 カットマト 30.0 緑 じゃがいも 30.0 黄 玉ねぎ 30.0 緑 マヨネーズ 2.0 黄 砂糖 6.0 黄 レモン果汁 0.6 緑  <b>ぶどうゼリー</b> ぶどうジュース 50.0 緑 アガー 4.5 緑 砂糖 5.0 黄 レモン果汁 1.5 緑	<b>小学校卒業式</b> 	<b>肉豆腐</b> 豚もも肉 30.0 赤 豆腐 71.5 赤 玉ねぎ 33.0 緑 糸こんにゃく 33.0 緑 土しよが 0.6 緑 濃口しょうゆ 4.4 黄 淡口しょうゆ 3.9 黄 みりん 3.9 黄 酒 3.0 黄 砂糖 1.9 黄 砂糖 0.3 黄 だし昆布 0.9 黄 ごま油 0.6 黄  <b>ほうれん草のごま和え</b> ほうれん草 ☆20.0 緑 白菜 ★20.0 緑 にんじん 10.0 緑 淡口しょうゆ 1.5 黄 みりん 1.5 黄 煮干しだし 0.1 黄 すりごま 2.0 黄  <b>りんご</b> 1/6個 緑	<b>春分の日</b> 					

今年も千早赤阪村と河南町の野菜を  
たくさん使いました！育て下さった方々、あざうございます！



- たまねぎ 1096kg
- じゃがいも 656kg
- キャベツ 442kg
- みかん 1300kg
- はくさい 436kg
- きゅうり 202kg
- にんじん 131kg
- たす 115kg
- さつまいも 152kg
- ほうれん草 231kg
- こまつな 241kg
- だいこん 94kg
- ブロッコリー 31kg
- にんにく 6kg
- たけのこ 24kg
- さといも 111kg
- トマト 5kg
- あおねぎ 66kg
- しろねぎ 4kg
- リーフレタス 500g
- ミント 70g
- 桐山産!! 「キビ」に使ったよ

【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、☆印は河南町産です。 ※材料入荷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。