

月 火 水 木 金

思い出の給食アンケート

中学3年生に、卒業までにもう一度食べたい給食をアンケートしました。
人気のあったメニューを1~3月にできるだけ取り入れます。よのついた料理です。

- 主食**
- 1位 アップパン...4票
 - 1位 白菜ラーメン...4票
 - 1位 ビビンバ...4票

他に、揚げパン、かやくごはん、大人のカレーライス、ぎゅねうどん、米粉パン、ミートスパゲティ など

- 主菜**
- 1位 鶏のから揚げ...8票
 - 2位 UFO揚げ...6票
 - 3位 ぐらの竹葉煮...5票

他に 春巻き、ししゃもの天ぷら など

- 副菜**
- 1位 ピリカキゅうり...10票
 - 2位 わかめサラダ...9票

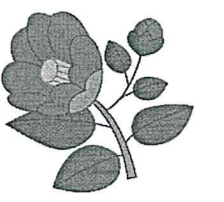
他に、ポテトサラダ、あげじゃが、ほうれん草とくるみのサラダ、あんぱんごぼう、うずらと野菜の炒め物 など

- 汁もの**
- 1位 豚汁...7票
 - 1位 コーンポタージュ...7票
 - 1位 わかめスープ...7票

他に、里芋とえのきのおつゆ、もやしスープ、クラムチャウダー、ひもろにしと卵のスープ など

<p>9 牛乳</p> <p>豆まめごはん 780 黄 餅米 130 黄 味噌汁 91 赤 大豆 6.5 赤 突きこんにゃく 52.0 緑 にんじん 19.5 緑 けずり節 1.3 だし昆布 0.1 さし揚げ 7.8 みりん 2.0 米白枝油 0.7 黄</p> <p>さきみの天ぷら 鶏さき肉 500 赤 酒 4.0 自然塩 0.6 こしょう 0.1 小麦粉 12.0 黄 めんぼう 5.0 黄 ベーキングパウダー 0.2 米白枝油 4.0 黄</p> <p>かぼちゃ 300 緑 小麦粉 4.0 黄 でんぶ 1.5 黄 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.1 米白枝油 3.0 黄</p> <p>青菜のおひたし 鶏卵 130 赤 はれん草 1 黄 えのきたけ 13.0 緑 けずり節 1.3 だし昆布 0.1 さし揚げ 7.2 でんぶ 2.6 黄</p>	<p>10 おにぎり 牛乳</p> <p>カレーうどん 750 黄 豚もも肉 100 赤 玉葱 60.0 緑 にんじん 30.0 緑 青ねぎ 0.2 まし揚げ 0.5 緑 カレー粉 7.0 ターメリック 0.2 濃口しょうゆ 4.0 みりん 4.0 酒 2.0 でんぶ 3.5 黄 米白枝油 0.5 黄 けずり節 4.0 だし昆布 0.5 煮干し 0.6</p> <p>あじの磯辺揚げ あじ 400 赤 小麦粉 5.0 黄 めんぼう 4.0 黄 青のり 0.1 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.1 米白枝油 4.0 黄</p> <p>小松菜とえのきの和え物 小松菜 26.0 緑 白米 19.5 緑 濃口しょうゆ 2.0 えのきたけ 6.5 緑 濃口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 煮干し 0.1</p> <p>おにぎり用り 焼きのり 2/2 赤</p>	<p>11 食パン 牛乳</p> <p>ハンバーグ 780 赤 玉葱 60.0 緑 鶏卵 120 赤 牛乳 50 赤 パン粉 3.8 黄 自然塩 0.4 ナツメグ 0.1 こしょう 0.1 赤ワイン 2.9 米白枝油 0.6 黄 トマトケチャップ 20.0 濃厚ソース 2.5 とんこつ 13.0</p> <p>お豆腐入り卵スープ えのきたけ 13.0 緑 にんじん 6.5 緑 豆腐の粉 2.6 赤 物チーズ 19.5 赤 豆腐の粉 2.6 赤 濃口しょうゆ 2.6 自然塩 1.0 米白枝油 0.7 緑 こしょう 0.1 とんこつ 13.0</p> <p>スライスチーズ 1枚 赤</p>
--	---	---

14 成人の日



15 すしごはん(S) 牛乳

ひじきずし(具)
芽ひじき 4.7 緑
ちりめんじゃこ 9.4 赤
にんじん 7.0 緑
さやいんげん 5.9 緑
まし揚げ 2.3
濃口しょうゆ 0.9
みりん 2.3
砂糖 1.2
ごま油 1.8
白ごま 2.3
鶏卵 11.7

いかにつけ焼き
かこのいか 60.0 赤
まし揚げ 1.0 緑
みりん 4.0
酒 4.0
濃口しょうゆ 3.0
砂糖 4.0
でんぶ 1.6
米白枝油 4.0 黄

なっぺの煮びたし
厚揚げ 32.5 赤
小松菜 32.5 緑
白米 32.5 緑
砂糖 6.5 赤

ぜんざい
小豆 9.8 黄
白玉もち 26.0
砂糖 7.8 黄
自然塩 0.1

16 ごはん(M) 牛乳

よたらごふりかけ
たらこ 9.8 赤
赤こんにゃく 19.5 緑
にんじん 13.0 緑
酒 1.0
濃口しょうゆ 0.4
砂糖 0.3 黄
青のり 0.1
ごま油 1.0 黄

♪竹輪の天ぷら
ちくわ 500 赤
小麦粉 10.0 黄
でんぶ 6.0 黄
自然塩 0.3
ベーキングパウダー 0.3
米白枝油 8.0 黄

白菜のみそ汁
白菜 39.0 緑
小松菜 13.0 緑
みりん 0.7 黄
白みそ 7.4 赤
赤みそ 10.8 赤
けずり節 3.9
だし昆布 0.7

17 牛乳

おむすび
ごぼろ 100 黄
自然塩 1.0
細かく切った 5.0 赤
焼きのり 1.5 赤
金時にんじん 6.5 緑
白ねぎ 6.5 緑
けずり節 3.9
だし昆布 0.7
白みそ 5.2 赤
酒 2.6
ごま油 1.3 黄

ふかしもち
つぎもち 150 黄

18 コッパン 牛乳

鶏肉のカーチス焼き
鶏さき肉 50.0 赤
白ワイン 1.0
自然塩 0.2
こしょう 0.1
玉葱 20.0 緑
パセリ 0.5 緑
カレー粉 0.2
ターメリック 0.2
白みそ 5.0 赤
パンチュルチーフ 3.5 黄
白ワイン 13.0 緑
米白枝油 2.0 黄

ミネストラスープ
キャベツ 52.0 緑
玉葱 26.0 緑
カボチャ 19.5 緑
にんじん 13.0 緑
ペーコン 5.2 赤
セロリ 6.5 緑
とんこつ 13.0
濃口しょうゆ 2.6
自然塩 1.3
砂糖 1.3 黄
オリーブ油 0.7 黄
こしょう 0.1

ポテトサラダ
じゃがいも 52.0 黄
きゅうり 26.0 緑
にんじん 9.1 緑
玉葱 6.5 緑
レモン果汁 1.3 黄
砂糖 1.3 黄
自然塩 0.2
洋からし 0.3
マヨネーズ 7.8 黄

オレンジ
3/8 緑

21 ごはん(M) 牛乳

さばの塩焼き 500 赤
酒 4.0
自然塩 0.4
米白枝油 1.0 黄

かすみす汁
大豆 39.0 緑
金時にんじん 13.0 緑
小麦粉 6.5 赤
白ねぎ 9.1 緑
薄揚げ 6.5 赤
けずり節 3.9
だし昆布 0.7
白みそ 10.4 赤
赤みそ 5.2 赤
酒 1.3
ごま油 0.7 黄

♪ぼろみそ汁
大豆 39.0 緑
金時にんじん 13.0 緑
小麦粉 6.5 赤
白ねぎ 9.1 緑
薄揚げ 6.5 赤
けずり節 3.9
だし昆布 0.7
白みそ 10.4 赤
赤みそ 5.2 赤
酒 1.3
ごま油 0.7 黄

22 牛乳

♪揚げパン
コッパン 700 黄
グラニュー糖 5.9 黄
キャベツ 3.2 黄

♪はらのノルウェー産
ホールコーン 13.0 緑
アタラシイマカロニ 13.0 黄
とんこつ 3.3
濃口しょうゆ 0.7 緑
こしょう 0.0
オリーブ油 1.0 黄
こしょう 0.1

マカロニ野菜のスープ
キャベツ 5.9 黄
しめじ 6.5 緑
ホールコーン 13.0 緑
アタラシイマカロニ 13.0 黄
とんこつ 3.3
濃口しょうゆ 0.7 緑
こしょう 0.0
オリーブ油 1.0 黄
こしょう 0.1

バナナ 1/2 緑

23 ごはん(M) 牛乳

白菜のクリーム煮
白菜 78.0 緑
チンゲンサイ 26.0 赤
鶏もも肉 26.0 赤
クリームコーン 13.0 緑
ししとう 13.0 緑
まし揚げ 0.3 緑
みりん 1.3
カレー粉 0.1
米白枝油 3.9 黄

♪じゃがいもと春雨の炒め物
じゃがいも 71.5 黄
豚ひき肉 13.0 赤
濃口しょうゆ 6.5 黄
砂糖 0.3 緑
肉 3.9 緑
白みそ 1.3
カレー粉 0.1
米白枝油 3.9 黄

♪キウイフルーツ
1/2 緑

♪ととチーズ
1 緑

24 ごはん(M) 牛乳

♪いわしの梅煮
いわし 400 赤
まし揚げ 2.6 緑
濃口しょうゆ 7.8
砂糖 6.5 黄
肉 3.9 緑
白みそ 1.3
赤みそ 5.2 赤
けずり節 0.7
だし昆布 0.7

♪みそ汁
豆腐 13.0 赤
大豆 40.0 赤
金時にんじん 6.5 緑
鶏卵 66.5 赤
牛乳 13.0 赤
パセリ 0.7 緑
米白枝油 0.9 黄
コーンスターチ 13.0 赤
自然塩 0.4
こしょう 0.1
トマトケチャップ 8.0
濃厚ソース 6.5

♪みかん
1 緑

25 ♪米粉パン 牛乳

♪キャベツ入りオムレツ
キャベツ 46.6 黄
玉葱 13.3 緑
鶏卵 66.5 赤
牛乳 13.0 赤
パセリ 0.7 緑
米白枝油 0.9 黄
コーンスターチ 13.0 赤
自然塩 0.4
こしょう 0.1
トマトケチャップ 8.0
濃厚ソース 6.5

♪ジュリエンスープ
キャベツ 52.0 緑
玉葱 19.5 緑
にんじん 6.5 緑
セロリ 6.5 緑
とんこつ 13.0
濃口しょうゆ 2.6
白ワイン 1.3
オリーブ油 1.3 黄
こしょう 0.1

♪小松菜とソーセージのソテー
小松菜 52.0 緑
ポークウィンナー 10.4 赤
米白枝油 0.4 黄
自然塩 0.3
こしょう 0.1

♪キャラメルパテ
1 黄

28 ごはん(M) 牛乳

♪ハヤシライス(ルク)
牛もも肉 19.5 赤
玉葱 7.4 赤
にんじん 11.1 赤
セロリ 1.1 緑
冷凍グリーンピース 5.5 緑
カトマ 32.5 緑
トマトケチャップ 8.8 黄
はいせん小麦粉 5.0 黄
バター 2.6 黄
赤ワイン 2.2 黄
濃厚ソース 2.2 赤
ハチ味噌 2.2 赤
ウスターソース 1.1
濃口しょうゆ 0.8
砂糖 0.3 黄
ナツメグ 0.2
こしょう 0.1
米白枝油 2.6 黄
とんこつ 11.1

♪ツナとキャベツのサラダ
ツナフレーク 13.0 赤
キャベツ 52.0 緑
パセリ 26.0 緑
玉葱 13.0 緑
バター 2.0 黄
菜種サラダ油 1.3 黄
レモン果汁 1.3 黄
自然塩 0.4
洋からし 0.1
マヨネーズ 7.8 黄

♪オレンジ
3/8 緑

29 コッパン 牛乳

♪はれん草のグラタン
はれん草 32.5 赤
玉葱 10.0 赤
玉葱 25.0 緑
じゃがいも 52.0 黄
パセリ 35.0 赤
ポタージュの素 3.0 黄
自然塩 0.5
こしょう 0.1
パンチーフ 4.0 赤
バター 3.0 黄

♪コープラーのサラダ
コープラー 32.5 緑
キャベツ 39.0 緑
玉葱 10.4 緑
濃口しょうゆ 5.2
レモン果汁 2.6 緑
砂糖 2.6 黄
菜種サラダ油 2.6 黄
自然塩 0.4
洋からし 0.1

♪ヨーグルトレーズン
1 緑

30 ごはん(M) 牛乳

♪肉じゃが
豚もも肉 32.5 赤
じゃがいも 11.0 赤
玉葱 5.0 赤
赤こんにゃく 59.0 緑
冷凍グリーンピース 6.5 緑
まし揚げ 1.3 緑
菜種サラダ油 0.7 黄
酒 5.2
みりん 3.9
砂糖 2.0 黄
けずり節 3.9
だし昆布 0.7
米白枝油 0.5 黄

♪白菜のじゃこ和え
白菜 65.0 緑
ちりめんじゃこ 6.5 赤
まし揚げ 0.7 緑
みりん 2.0
濃口しょうゆ 1.3
酒 9.1
菜種サラダ油 0.7 黄
煮干し 0.1
すりこぎ 1.3 黄

♪りんご
1/4 緑

31 すしごはん(M) 牛乳

♪まぎずし(具)
焼きのり 4.5 緑
きゅうり 30.0 緑
卵スターリング 30.0 赤
にんじん 45.0 緑
突きこんにゃく 3.9 緑
まし揚げ 2.0
砂糖 2.3 黄

♪ゆけんちん汁
豆腐 26.0 赤
こぼろ 13.0 赤
にんじん 6.5 緑
突きこんにゃく 13.0 緑
けずり節 3.9
だし昆布 0.7
濃口しょうゆ 5.2
砂糖 0.4
自然塩 0.4
でんぶ 2.6 黄
ごま油 0.7 黄

♪焼きたまご
たまご 40.0 赤
しょうゆ 1.0 赤

♪卵豆腐
卵 1 赤

デザート

- 1位 豆乳ゼリー...7票
- 2位 大学いも...6票
- 2位 粉豆腐ドーナツ...6票

他に、くるみもち、わらびもち、フルーツ白玉 など

【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。