



火 9	水 10	木 11	金 12
△牛乳 チャーハン ○こめ ○おしむぎ 8 ○こめあぶら 0.5 △ぶたにく 25 □たまねぎ 40 □にんじん 10 □ねぎ 6 △だいずフレーク 3 さけ 0.6 しお こしょう こいくち ちゅうかだし ごもくスープ △とりにく 7 □エリンギ 5 □たまねぎ 20 □にんじん 10 □こまつな 8 □もやし 10 ちゅうかだし こいくち こしょう	△牛乳 ごはん しろみざかなのてりやき △しろみざかな ○さとう 3 さけ 1 みりん 3 こいくち はくさいとほうれんそうの ごまあえ □ほうれんそう 15 □はくさい 35 ○さとう 0.6 ○ごま 1 こいくち まめぶたじる △ぶたにく 15 ○じゃがいも 15 □だいこん 15 □にんじん 5 □ねぎ 7 △だいず 6 みそ だし	△牛乳 ごはん すきやき △ぎゅうにく 30 □たまねぎ 50 □にんじん 10 □はくさい 50 □ねぎ 10 □えのきたけ 8 △やきとうふ 20 ○こんにやく 30 ○すきやきふ 5 ○さとう 4.5 さけ 1 こいくち きゅうりのおかかあえ □きゅうり 45 ○さとう 1.2 △かつおぶし 1 こいくち □きよみオレンジ フルーツ給食	△牛乳 ごはん ちくわのいそべあけ △ちくわ △あおのり 0.08 ○かたくりこ 4 ○こむぎこ 4 ○あげあぶら 2.5 キャベツのしおこんぶあえ □キャベツ 45 □にんじん 4 ○ごま 0.5 △きざみしおこんぶ 1.3 うすくち だいこんとあぶらあけの みどしる □だいこん 30 △あぶらあげ 6 □たまねぎ 20 □ねぎ 6 だし みそ
15	16	17	18
△牛乳 カレーライス ○こめ △ぎゅうにく 10 △ぶたにく 15 □たまねぎ 75 ○じゃがいも 50 □にんじん 12 ワイン 2 □にんにく 0.2 カレールウ カレーこ ウスター こいくち コンソメ こしょう さくらゼリー 	△牛乳 ごはん とうふのちゅうかに △とうふ 70 △ぶたにく 25 □たまねぎ 40 □にんじん 12 □ちんげんさい 20 □しめじ 8 さけ 1.8 ○かたくりこ 1.2 ○ごまあぶら 0.1 ちゅうかだし こいくち オイスターソース △はるまき ○あげあぶら 5 □いちご 2こ フルーツ給食 	△牛乳 コッペパン ポロニアム キャベツのレモンあえ □キャベツ 25 □きゅうり 15 □にんじん 5 □レモン 1.9 ○さとう 1.2 すしお ちゅうかコーンスープ □コーン 12 □クリームコーン 40 □たまねぎ 30 □もやし 12 △とりにく 15 □ちんげんさい 15 ○かたくりこ 1 ちゅうかだし こいくち しお	△牛乳 ごはん さかなのみどれがけ △ホキ ○さとう 2 みりん 1.3 さけ 0.7 しろみそ こいくち ささみあえ △ささみフレーク 6 □きゅうり 10 □キャベツ 20 □コーン 5 □もやし 15 ○さとう 0.9 す うすくち こいくち けんちんじる □にんじん 10 □ごぼう 10 △あつあげ 10 ○さといも 30 ○こんにやく 20 □れんこん 10 みりん 1.5 うすくち さけ 0.7 ○ごまあぶら 0.4 だし こいくち
22	23	24	25
△牛乳 ちらしずし ○こめ ○さとう 9.5 △たまご 15 □にんじん 10 □しいたけ 1 △あぶらあげ 3 □たけのこ 10 △こうやどうふ 4 △かまぼこ 10 さけ 0.8 す しお みりん 1.2 うすくち だし わかめのすましる △わかめ 1 □えのきたけ 10 □ねぎ 5 □たまねぎ 30 △とうふ 20 みりん 0.8 うすくち だし △あじつ竹のり とうにゅうプリン	△牛乳 ごはん しろみざかなのたつたあげ △あげあぶら 6 さんしょくナムル □もやし 30 □にんじん 5 □きゅうり 30 ○ごま 0.4 ○ごまあぶら 0.5 しお す こいくち きりぼしだいこんのもの □きりぼしだいこん 9 △あぶらあげ 5 □にんじん 6 △ちくわ 10 ○こんにやく 10 □いんげん 2 さけ 1 みりん 1 ○さとう 2 ○こめあぶら 0.5 だし うすくち こいくち	△牛乳 コッペパン ハンバーグ △ハンバーグ みりん 0.5 ワイン 0.5 コンソメ ケチャップ とんかつソース ウスター こいくち はるキャベツのツナサラダ □にんじん 4 □はるキャベツ 35 □コーン 6 △ツナ 10 ○さとう 1.5 ○こめあぶら 0.4 うすくち す こしょう しお ポトフ □たまねぎ 30 □にんじん 10 □はくさい 25 ○じゃがいも 25 △とりにく 15 コンソメ こしょう	△牛乳 ハヤシライス ○こめ △ぎゅうにく 10 △ぶたにく 15 □たまねぎ 100 □にんじん 20 コンソメ ハヤシルウ ケチャップ ウスター こしょう グリーンサラダ □はるキャベツ 35 □きゅうり 15 □こまつな 10 こいくち こしょう す マヨネーズ
26			
△牛乳 ごはん ナスのマーボーとうふ △とうふ 50 □なす 30 △ぶたひきにく 20 □しょうが 0.5 □にんにく 0.1 □たまねぎ 40 □ねぎ 10 □しいたけ 0.6 □たけのこ 15 さけ 1 ○さとう 2 ○かたくりこ 0.8 こいくち あかみそ トウバンジャン いとこまぼことやさいの サラダ △いとこまぼこ 10 □キャベツ 20 □もやし 25 □にんじん 5 ○さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.4 こいくち す せとふうみりかけ			



はる あたら がくねん あたら
 春です。新しい学年、新しいクラス・・・
 はじ しんせいかつ きたい むね
 これから始まる新生活への期待に胸ふくらませ
 ていることでしょう。
 きゅうしょく たの
 給食も楽しみにしてくれているでしょうか。
 かなんがっこうきゅうしょく き かわしん しゅん
 河南学校給食センターでは、紀の川市産の旬の
 くだもの やさい
 果物や野菜をおいしく、たくさん食べてもらえ
 るように献立を工夫しています。
 がつ はる
 4月は、「春キャベツ」や「いちご」など、春
 においしい食べ物が登場します。
 しゅん
 旬ならではのおいしさを味わってください。



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しよくひん 食品 グループ	○..おもにエネルギーの もとになる食品	△..おもに体をつくる もとになる食品	□..おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質
		むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 無機質

4が月は「きよみオレンジ」と「いちご」
 がとうじょうします。たのしみに
 していいね!

「フルーツ給食」は、「紀の川市でとれる果物をもっと食べ
 て、たくさん知ってほしい」という思いから、紀の川市から
 みなさんへ、紀の川市産の果物を提供してくれる取組です。
 1か月に1～2回、「フルーツ給食」として、いちご・きよ
 みオレンジ・すもも・デラウェア・梨・柿・みかん・デコポ
 ンなどの果物や、桃のシロップ煮などの紀の川市で収穫され
 た果物で作った加工品などを献立に取り入れていきます。



☆材料購入の都合により
 献立を変更することが
 あります。