
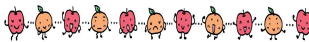



<div><div>お米をしっかり食べよう</div><div>11月からお米が新米(今年度収穫されたお米)に変わります。新米は古米と比べて、ふっくらと炊きあがり、粘りや甘みがあります。給食では、現在紀の川市産キヌヒカリを使っていますが、令和6年度産の新米価格が上がり、また紀の川市産キヌヒカリの収穫量が減っていることから、これからも安定して給食で提供するためにキヌムスメやヒノヒカリという種類のお米を使うこともあります。美味しい紀の川市産のお米を味わって食べてね。</div><div></div></div>				<div><div>11月22日は、ふるさとの誕生日</div><div>明治4年11月22日に和歌山・田辺・新宮が統合し、現在の和歌山県が誕生してから今年で153年を迎えます。和歌山県の特産物や郷土料理について知しましょう。22日は地場産の野菜やみかんを使った給食です。</div><div></div></div>				<div><div>給食に込めている思い</div><div>給食は、成長期のおみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。</div><div>☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。</div></div>				<div><div>金</div><div>764kcal</div><div>△牛乳 ○ごはん マーマー豆腐 △木綿豆腐 81.6 △鶏ひき肉 10.2 □にら 5.04 □しょうが 0.54 □にんにく 0.35 酒 1.02 ○片栗粉 2.04 ○油 0.24 △みみそ こいくちしょうゆ ナムル □きゅうり 16.5 □りょうとうもやし 30.8 □えのきたけ 8.8 ○ごま 0.33 揚げしょうまい △焼売 2個 ○揚げ油 5.2</div></div>			
<div>＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞</div> <table><tr><td>しょうひん 食品 グループ</td><td>○・おもにエネルギーの もとになる食品</td><td>△・おもに体をつくる もとになる食品</td><td>□・おもに体の調子を整える もとになる食品</td></tr><tr><td>えいようそ 栄養素</td><td>たんぱいけい 炭水化物</td><td>しじつ 脂質</td><td>たんぱく質 むかしつ 無機質 (カルシウム)</td></tr></table>				しょうひん 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	たんぱいけい 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 むかしつ 無機質 (カルシウム)				
しょうひん 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	たんぱいけい 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 むかしつ 無機質 (カルシウム)												
月4		火5		水6		木7		金8							
<div>よくかんで食べよう</div> <div></div> <div>☆口にたくさん入れたり 早食いはしないでね！</div>		<div>△牛乳 ○ごはん 焼肉 △豚肉 84 □ピーマン 4.8 □りんご 3.24 □しょうが 0.72 ○上白糖 1.32 ○ごま油 0.42 みみそ ケチャップ ウスターソース なめこ汁 □なめこ 7.2 □玉ねぎ 20.4 □白菜 20.4 △みみそ □紀の川柿</div> <div>□玉ねぎ 72 □片栗粉 1.2 ○油 0.36 こいくちしょうゆ △木綿豆腐 24 だし フルーツ給食</div> <div>674kcal</div>		<div>△ジョア 根菜カレー ○米 115g ○大根 6 △豚肉 24 □れんこん 12 □じゃがいも 24 □玉ねぎ 78 カレールー ウスターソース マカロニサラダ ○マカロニ 8.8 □キャベツ 16.5 □人参 6.6 ○上白糖 0.77 穀物酢 こしょう ○マヨネーズ</div> <div>△大根 20.4 □人参 12 ○油 0.36 カレー粉 △ローズハム 4.73 食塩 ○マヨネーズ</div> <div>796kcal</div>		<div>△牛乳 ○ごはん はんぺんフライ △はんぺんフライ 1個 揚げ油 4.8 イタリアンサラダ □キャベツ 22 □りょうとうもやし 13.2 □ブロッコリー 6.6 □人参 3.3 イタリアンドレッシング コーンポタージュ △豚肉 18 ○じゃがいも 36 □パセリ 0.6 □コーン 6 □クリームコーン 22.8 ○油 0.36 ブイヨン</div> <div>□玉ねぎ 48 □人参 12 △普通牛乳 24 ポタージュ こしょう</div> <div>778kcal</div>		<div>△牛乳 ○ごはん おでん △牛肉 3.6 ○じゃがいも 42 □人参 12 △厚揚げ 24 △うずら卵 18 ○上白糖 1.2 酒 2.64 こいくちしょうゆ ほうれん草のツナあえ □ほうれん草 16.5 □キャベツ 13.4 □えのきたけ 8.25 △ツナ 7.2 ○すりごま 0.66 瀬戸屋味噌りかけ</div> <div>□大根 57.6 △さつま揚げ 16.8 □板こんにやく 21.6 みりん 3.24 水 72 だし うすくちしょうゆ ○上白糖 0.5 こいくちしょうゆ 穀物酢</div> <div>643kcal</div>							
11		12		13		14		15							
<div>△牛乳 ○ごはん さばの塩焼き △鯖 1個 さつまいもサラダ ○さつまいも 35.2 □玉ねぎ 17.6 ○マヨネーズ 食塩 大根と小松菜のみそ汁 □こまつな 8.4 □大根 21.6 △油揚げ 4.8 △みみそ だし</div> <div>△ローズハム 4.4 穀物酢 こしょう</div> <div>759kcal</div>		<div>△牛乳 ○菜飯(減量) うどん ○うどん 120 □人参 7.2 □葉ねぎ 6 みりん 4.8 うすくちしょうゆ だし 切干大根のサラダ □切干大根 4.1 □きゅうり 12.1 △ツナ 4.4 ○上白糖 1.65 こいくちしょうゆ</div> <div>△油揚げ 8.4 □白菜 24 □ぶなしめじ 4.8 酒 1.32 こいくちしょうゆ □人参 9.4 穀物酢</div> <div>630kcal</div>		<div>△牛乳 ○ごはん いかの天ぷら △いかの天ぷら 1個 揚げ油 6 白菜のゆかり和え □白菜 36 □りょうとうもやし 27.5 ゆかり 0.88 こいくちしょうゆ 高野豆腐の玉子とし △高野豆腐 7.2 □人参 7.2 ○じゃがいも 43.2 □いんげん 4.8 水 72 うすくちしょうゆ だし</div> <div>△鶏もも 14.4 □玉ねぎ 36 △鶏卵 24 ○上白糖 2.4 ○油 0.36 こいくちしょうゆ</div> <div>771kcal</div>		<div>△牛乳 中華丼 ○米 110g □白菜 80.4 □しいたけ 5.4 □りょうとうもやし 39.6 □人参 14.4 △うずら卵 24 △イカ 12 □しょうが 2.16 酒 2.4 ○片栗粉 3.6 ○ごま油 0.96 食塩 こしょう からしあえ □デンゲンサイ 16.5 □りょうとうもやし 27.5 ○はるさめ 3.3 ○ごま 1.2</div> <div>△豚肉 30 □玉ねぎ 24 □えだまめ 6 みりん 2.4 食塩 うすくちしょうゆ 鶏ガラスープ からし こいくちしょうゆ</div> <div>678kcal</div>		<div>△牛乳 ひじきごはん ○米 85g △鶏もも 6 △ひじき 1.2 ○人参 9.6 □しょうが 0.84 酒 1.2 ○油 0.08 こいくちしょうゆ ほうねくの磯辺揚げ △ほうねく 1個 △あおのり 0.25 けんちん汁 □大根 24 □ごぼう 12 □こんにやく 18 みりん 1.62 ○ごま油 0.36 こいくちしょうゆ</div> <div>酒 3.6 □えだまめ 6 みりん 2.4 食塩 うすくちしょうゆ 天ぷら粉 7.5 揚げ油 5 □人参 8.4 □葉ねぎ 4.8 ○さといも 24 酒 0.54 だし うすくちしょうゆ</div> <div>658kcal</div>							
18		19		20		21		22							
<div>△牛乳 ○ごはん すき焼き煮 △豚肉 30 □しらたき 42 □いんげん 6 □白菜 66 □しいたけ 6.6 ○すき焼き麩 1.68 酒 2.4 こいくちしょうゆ じゃこ大豆 △大豆 30 △ちりめん 4.8 ○上白糖 1.26 ○片栗粉 0.22 ○揚げ油 2.94 こいくちしょうゆ きゅうりとちくわの梅和え □キャベツ 28.8 □きゅうり 20.4 みりん 1.8 梅肉</div> <div>△焼き豆腐 42 □玉ねぎ 39.6 □人参 8.4 ○上白糖 3.6 みりん 0.84 水 4.8 焼き竹輪 7.8 ○上白糖 0.9 こいくちしょうゆ</div> <div>716kcal</div>		<div>△牛乳 ○ごはん キムチ千切 △豚肉 24 □しらたき 24 □白菜 42 □ぶなしめじ 12 □長ネギ 9.6 □にら 6 酒 1.5 水 48 △みみそ 鶏ガラスープ 中華風ツナポテト ○じゃがいも 27.5 □キャベツ 8.8 □きゅうり 11 △ツナ 8.8 ○ごま油 0.55 うすくちしょうゆ りんご □りんご 1切</div> <div>△木綿豆腐 72 □人参 14.4 □キムチ 15 ○油 0.36 ○ごま油 1.2 ○えだまめ 2.2 ○上白糖 1.37 ○ごま油 0.55 穀物酢</div> <div>683kcal</div>		<div>△牛乳 コンコンごはん ○米 85g 昆布茶 0.12 みりん 3.96 水 30 □紅しょうが 1.56 食塩 こいくちしょうゆ 根菜入りメンチカツ △根菜入りメンチカツ 1個 揚げ油 5 ぶた汁 △豚肉 7.2 □玉ねぎ 21.6 △木綿豆腐 24 △みみそ だし</div> <div>○上白糖 6.24 △油揚げ 11.4 ○上白糖 1.92 ○ごま 1.2 穀物酢 だし □ごぼう 9.6 □人参 10.8 □葉ねぎ 3.6</div> <div>712kcal</div>		<div>△牛乳 やなかわ風丼 ○米 110g □玉ねぎ 90 □しいたけ 6 □ごぼう 22.8 □いんげん 6.6 みりん 2.4 水 48 こいくちしょうゆ だし きゅうりとわかめの酢の物 □きゅうり 26.4 ○上白糖 2.28 こいくちしょうゆ 食塩</div> <div>△豚肉 33.6 □人参 15.6 △鶏卵 60 酒 1.8 ○上白糖 3.24 うすくちしょうゆ カツわかめ 1.44 ○ごま 0.6 穀物酢</div> <div>736kcal</div>		<div>△牛乳 大根ごはん ○米 86g 酒 4.14 □えだまめ 4.8 △鶏もも 7.2 ○油 0.08 こいくちしょうゆ 白菜の塩昆布和え □白菜 45.1 □りょうとうもやし 17.6 ○ごま(iri) 0.33 △塩昆布 1.1 里芋と大豆のみそ煮 △豚肉 24 □人参 13.2 □板こんにやく 21.6 △大豆 18 酒 3.84 みりん 4.44 ○油 0.36 こいくちしょうゆ みかん</div> <div>○油 0.12 □大根 39.6 □人参 7.2 ○上白糖 0.84 食塩 うすくちしょうゆ 穀物酢 ○すりごま 0.22 穀物酢 焼き竹輪 13.2 ○上白糖 1.32 水 45.6 だし △みみそ フルーツ給食</div> <div>672kcal</div>							
25		26		27		28		29							
<div>△牛乳 ○ごはん クリームシチュー △鶏もも 24 □人参 21.6 △普通牛乳 24 ○油 0.36 クリームシチュー こしょう れんこんサラダ □れんこん 13.2 □きゅうり 17.6 □コーン 6 △カットわかめ 0.77 和風ドレッシング</div> <div>□玉ねぎ 81.6 ○じゃがいも 54 水 90 ブイヨン</div> <div>671kcal</div>		<div>△ジョア(フルーベリー) ○ごはん(減量) ザンランタンメン ○中華めん 120 □玉ねぎ 12 □ぶなしめじ 6 □レモン 9.6 △鶏卵 21.6 ○ごま油 0.48 中華のもと パンパンジーサラダ △ささみ 8.8 □きゅうり 16.5 □コーン 4.4 □キャベツ 16.5 ○ごま 0.33 ごまドレッシング</div> <div>□白菜 48 □葉ねぎ 6 トウバンジャン □にんにく 0.3 水 132 中華スープ</div> <div>720kcal</div>		<div>△牛乳 ○ごはん ハンバーグ(ソースかけ) △ハンバーグ 1個 ○上白糖 0.84 ケチャップ とんかつソース ゆでじゃが ○じゃがいも 54 食塩 野菜スープ △鶏もも 12 □人参 7.2 □キャベツ 24 水 120 ブイヨン こしょう</div> <div>赤ワイン 0.78 水 2.04 こいくちしょうゆ オイスターソース 酒 1.32 ○片栗粉 1.72 ○ごま油 1.32</div> <div>729kcal</div>		<div>△牛乳 ルーローハン ○米 110g ○油 0.6 □玉ねぎ 26.4 □デンゲンサイ 12 □にんにく 0.59 □しょうが 0.59 ○上白糖 3.96 水 36.43 ワンダンスープ △肉入りワンタン 18 □こまつな 6 □りょうとうもやし 24 ○油 0.08 鶏ガラスープ</div> <div>△豚肉 60 □たけのこ 12 こいくちしょうゆ ○オスターソース 酒 1.32 ○片栗粉 1.72 ○ごま油 1.32 人参 6 食塩 こしょう 中華スープ</div> <div>685kcal</div>		<div>△牛乳 ○ごはん ささみカツ ささみカツ 1個 中華風春雨サラダ □きゅうり 15.6 ○はるさめ 5.4 △ツナ 6.6 △ひじき 0.6 ○上白糖 0.84 こいくちしょうゆ からし 白菜のみそ汁 □白菜 24 △油揚げ 4.8 □葉ねぎ 3.6 △みみそ</div> <div>○揚げ油 6 穀物酢 ○ごま油 0.36 大根 24 □人参 7.2 だし</div> <div>689kcal</div>							