

令和6年度

1月 きゅうしょくこんだて表(小学校)

紀の川市立

粉河学校給食センター

く3つの食品グループと多くふくまれる栄養素

食品グループ	〇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
たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 炭水化物 脂質

家族みんなで
かぜ予防を!

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。



☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。



月	火	水	木	金
13	14	15	16	17
給食は生きた教材 給食の時間では、準備から片づけの実際の活動と動きをくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。	△ ショア(ストロベリー) 553kcal 〇 ごはん かぼちゃひきフライ1に あげあぶら 4 イタリアンサラダ キャベツ 20 □もやし 12 コーン 5.5 □にんじん 3.5 イタリアンドレッシング ミネストローネ △ベーコン 8 □たまねぎ 30 〇じゃがいも 27 □いんげん 6 □トマト 14.5 □にんにく 0.4 〇オリーブ油 0.3 □さとう 0.3 みず 110 ブイヨン こしょう	△ ぎゅうにゅう 535kcal チャーハン 〇こめ 80g □あぶら 0.65 〇ごまあぶら 1 △ぶたにく 20 □たまねぎ 45 □にんじん 10 □ねぎ 7 □さけ 0.6 こいくちしょうゆ こしょう ちゅうかスープ ちゅうかスープ(にくでんご) □こまつな 8 △ミートボール 25 □もやし 16 □にんじん 8 □たまねぎ 15 □しめじ 5 〇あぶら 0.2 みず 100 〇ごまあぶら 0.3 ちゅうかスープ しお とりガラスープ うすくちしょうゆ	△ ぎゅうにゅう 569kcal ごはん さわらのていやき △さわら 1切 みりん 5 さけ 2.1 □さとう 3.3 〇かたくりこ 0.7 みず 1.5 こいくちしょうゆ ごまずあえ □はくさい 32 △わかめ 0.6 □きゅうり 16 □ごま 0.8 〇さとう 0.7 こいくちしょうゆ おどろに □だいこん 20 〇じゃがいも 20 □きんときにんじん 10 〇さといも 20 △みそ だし △しろみそ	△ ぎゅうにゅう 650kcal ふゆやさいのカレー 〇こめ 84g □むぎ 5 △ぶたにく 20 □たまねぎ 38 〇じゃがいも 33 □にんじん 14 □はくさい 25 □だいこん 20 □ブロッコリー 6 □しょうが 0.8 〇あぶら 0.3 みず 115 カレールー ウスターソース フルーツヨーグルト(いちご) □はっさく 7 □みかん 13 □もも 7 □パイナップル 13 □いちご 14 △ヨーグルト 22 フルーツ給食
20	21	22	23	24
△ ぎゅうにゅう 632kcal 〇 ごはん カツオカツ △カツオカツ 1に からしあえ □ほうれんそう 12 □もやし 27.5 □はるさめ 3.1 〇ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ マーボーはくさい □はくさい 70 △ぶたひきに 12 △とりもに 12 □たまねぎ 43 □にんじん 10 □なかがね 12 □にんにく 0.3 □しょうが 0.4 〇さとう 1.1 □さけ 0.8 〇かたくりこ 1.8 みず 〇ごまあぶら 0.3 〇あぶら 0.2 △みそ とりガラスープ △あかみそ △とうもろこし △とうもろこし	△ ぎゅうにゅう 537kcal 〇 ごはん にくでんご(きんぴら) △きんぴらにくでんご 1に きのこのつくだに □えのきたけ 30 みりん 6.9 こいくちしょうゆ す ポトフ □たまねぎ 30 □にんじん 10 □キャベツ 25 □じゃがいも 40 △とりもに 15 みず 150 〇あぶら 0.2 コンソメ こしょう	△ ぎゅうにゅう 549kcal 〇 ひきごはん 〇こめ 65g □さけ 3 △とりもに 7 △ひきき 1 □にんじん 8 □えだまめ 4 □しょうが 0.7 □さけ 1 みりん 2 □あぶら 0.07 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお はんぺんフライ △はんぺんフライ 1に〇あげあぶら 4 はるさめスープ □こまつな 8 △ぶたにく 10 □もやし 16 □にんじん 8 〇はるさめ 3.8 みず 100 〇ごまあぶら 0.3 □あぶら 0.2 ちゅうかスープ しお とりガラスープ うすくちしょうゆ	△ ぎゅうにゅう 620kcal さんしょくどほうとん(ごまみそ) 〇こめ 80g △ぶたひきに 22 △とりもに 43 □さけ 1.5 □しょうが 0.77 □さとう 2.4 さけ 1 □あぶら 0.3 △いりたまご 35 □こまつな 12 △かつおぶし 0.3 こいくちしょうゆ 粉河小学校6Aが 考えてくれた献立 だいこんとはくさいのみどしる □だいこん 20 □はくさい 20 △あぶらあげ 4 □にんじん 6 △みそ だし 	△ ぎゅうにゅう 542kcal 〇 ごはん(けんりょう) かぶとオレンジはくさいのシチュー △とりもに 20 □たまねぎ 30 □はくさい 20 □かぶ 20 □かぶは 3 □じゃがいも 20 △ぎゅうにゅう 20 □あぶら 0.3 クリームシチュー ブイヨン にんじんシリシリ □にんじん 31 □コーン 4.5 △ツナ 9 □あぶら 0.9 しお こいくちしょうゆ ミルメークココア
27	28	29	30	31
△ ぎゅうにゅう 558kcal 〇 ごはん さばのみぞだれかけ △さば 1きれ □さとう 3.1 みりん 0.56 □さけ 1.82 □ゆずかじゅう 0.4 みず 2.5 みそ こうはくちます □だいこん 33 □にんじん 7 〇ごま 0.5 □さとう 1.5 みず 1.2 しお うすくちしょうゆ だし かきたまじり △たまご 20 □ほうれんそう 10 〇えのきたけ 6 みりん 0.8 〇かたくりこ 1 しお うすくちしょうゆ だし	△ ぎゅうにゅう 631kcal 〇 ごはん くじらのたつたあげ △くじらに 55 □しょうが 2.6 □にんにく 1.2 □さけ 4 みりん 6.2 □ごまあぶら 0.35 〇かたくりこ 20 □あぶらあげ 5.5 こいくちしょうゆ やさいのおかかあえ □ほうれんそう 14 □キャベツ 30 □にんじん 5 △かつおぶし 1 こいくちしょうゆ しおこうしスープ △とりもに 8 □だいこん 30 □にんじん 10 □しめじ 8 □ねぎ 4 □しょうが 0.9 さけ 1.8 しおこうじ こしょう	△ ぎゅうにゅう 539kcal 〇 ごはん どりのレモンソースやき △どりのレモン 60 みりん 1.4 〇さとう 1.3 □かたくりこ 2 〇あぶら 0.8 □レモン 7 □ポッカレモン 1 □さとう 2.7 さけ 2.5 みず 1.3 〇かたくりこ 0.3 こいくちしょうゆ やさいサラダ □キャベツ 30 □もやし 10 □コーン 7 わふうドレッシング コンソメスープ △ぶたにく 6.5 □はくさい 20 □だいこん 16 □にんじん 8 〇あぶら 0.3 コンソメ しお	△ ぎゅうにゅう 565kcal 〇 ごはん ハンバーグ(デミソース) △ハンバーグ 1に □たまねぎ 6 □しめじ 3.5 あかワイン 0.2 〇さとう 0.13 みず 12 〇あぶら 0.1 ハヤシルウ ケチャップ はくさいサラダ □はくさい 23 △ささみフレーク 4.5 □もやし 20 □コーン 7 〇さとう 0.23 □あぶら 0.8 こいくちしょうゆ しお じゃがいもとたまねぎのみどしる 〇じゃがいも 20 □たまねぎ 15 〇ねぎ 3 △あぶらあげ 5 △みそ だし	△ ぎゅうにゅう 553kcal 〇 ごはん ちくげんに △とりもに 20 □にんじん 10 □ごぼう 10 □こんにやく 20 △ちくわ 10 □れんこん 10 □いんげん 5 □だいこん 20 〇あぶら 0.3 □さけ 1.25 みりん 0.83 □さとう 2 みず 36 □ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし マカロニサラダ 〇マカロニ 8 □キャベツ 16 □にんじん 6 △ハム 4 〇さとう 0.7 す しお 〇マヨネーズ せとみみみみかけ