

令和6年度

3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

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
△ きゅうにゅう ○ ごはん さわらのしもんしょうゆやき △ さわら 1きれ □ レモン 4 ○ さとう 3.9 みりん 2 こいくちしょうゆ ポテトサラダ ○ じゃがいも 30 □ にんじん 8 □ きゅうり 18 △ ハム 4 ○ マヨネーズ す しお こしょう すましじる △ わかめ 0.6 □ えのきたけ 8 △ とうふ 30 みりん 0.8 みず 130 うすくちしょうゆ だし しお	△ きゅうにゅう ○ ごはん ごぼうにくとごぼうのおまぜ ○ こめ 66g ○ さとう 6.2 △ ごぼう 0.16 △ きゅうにく 10 △ ぶたにく 15 □ ごぼう 20 △ いんげん 5 □ にんじん 10 ごま 2 □ しょうが 1 さけ 1 ○ さとう 3.8 ○ あぶら 0.3 す しお こいくちしょうゆ じゃがもちいりみどしる ○ じゃがもち 20 □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □ こんにやく 10 □ ねぎ 3 みそ だし いちご □ いちご 2こ フルーツ給食	△ ジョア(ズレーン) カレーライス ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 15 □ たまねぎ 80 ○ じゃがいも 40 □ にんじん 15 □ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3 みず 115 カレールウ ウスターソース カレーこ とんかつ △ とんかつ 1こ ○ あげあぶら 4 パプリカサラダ □ だいこん 15 □ きゅうり 15 □ にんじん 7 □ ふくじんづけ 8 こいくちしょうゆ す	△ きゅうにゅう ○ ごはん ピビンバ ○ こめ 80g △ ぶたひきにく 40 △ とりひきにく 20 ○ あぶら 0.9 さけ 2 △ だいず 12 □ ながねぎ 3 □ しょうが 1 ○ さとう 0.9 みりん 3 □ ほうれんそう 18 □ にんじん 8 □ もやし 36 ○ ごまあぶら 0.48 △ あかみそ コチュジャン こいくちしょうゆ しお ちゅうかスープ(はるさめ) □ だいこん 8 △ ぶたにく 5 □ はくさい 15 □ にんじん 8 ○ はるさめ 3.5 みず 100 ○ 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	△ きゅうにゅう ○ ごはん とりにくのコーンフ레이크やき △ とりもねにく 1きれ ○ コーンフ레이크 6 ○ パンこ 2.4 △ こなチーズ 2.4 ○ マヨネーズ しお こしょう やさしいサラダ □ キャベツ 30 □ もやし 14 □ コーン 5 わふうドレッシング コンソメスープ △ ぶたにく 8 □ はくさい 20 □ だいこん 15 □ しめじ 4 □ にんじん 6 □ セロリ 1 ○ あぶら 0.3 コンソメ しお こしょう
△ きゅうにゅう ○ ごはん わかさぎのチリソースかつ △ わかさぎフリッター 2こ ○ あげあぶら 2.2 □ にんにく 0.4 □ しょうが 0.5 ○ ごまあぶら 0.3 ○ さとう 0.5 みず 0.6 ○ あぶら 0.2 ケチャップ トウバンジャン バンバンソース □ きゅうり 10 □ もやし 14.5 □ にんじん 5 ○ はるさめ 5 ○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2 す こいくちしょうゆ とうふのちゅうかに △ とうふ 67 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 45 □ にんじん 14 □ はくさい 12 □ こまつな 8 □ しいたけ 3 さけ 1.8 ○ かたくり 1.4 みず 36 ○ ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ とりガラスープ	△ きゅうにゅう ○ ごはん わかさぎのチリソースかつ △ わかさぎフリッター 2こ ○ あげあぶら 2.2 □ にんにく 0.4 □ しょうが 0.5 ○ ごまあぶら 0.3 ○ さとう 0.5 みず 0.6 ○ あぶら 0.2 ケチャップ トウバンジャン バンバンソース □ きゅうり 10 □ もやし 14.5 □ にんじん 5 ○ はるさめ 5 ○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2 す こいくちしょうゆ とうふのちゅうかに △ とうふ 67 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 45 □ にんじん 14 □ はくさい 12 □ こまつな 8 □ しいたけ 3 さけ 1.8 ○ かたくり 1.4 みず 36 ○ ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ とりガラスープ	△ きゅうにゅう ○ ごはん とうにゅうコロケ ○ とうにゅうコロケ 1こ ○ あげあぶら 5 さんびろごぼう △ ぶたにく 10 □ にんじん 7.2 □ ごぼう 23 □ こんにやく 13.5 □ いんげん 4.5 △ ちくわ 4.5 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 2 みりん 0.24 さけ 0.72 ○ ごまあぶら 0.27 こいくちしょうゆ もぎもぎスープ △ とりもねにく 8 △ もずく 9 □ はくさい 23 □ しめじ 5 □ にんじん 6 □ しょうが 0.45 ○ ごまあぶら 0.27 ○ あぶら 0.15 ちゅうかスープ とりガラスープ しお うすくちしょうゆ こしょう	△ きゅうにゅう ○ ごはん マーボーどうふ △ とうふ 68 △ ぶたひきにく 8.5 △ とりひきにく 8.5 □ たまねぎ 51 □ ニラ 4.2 □ しょうが 0.45 □ にんにく 0.29 ○ さとう 0.85 さけ 0.85 ○ ごまあぶら 0.29 ○ かたくり 1.7 みず 42.5 ○ あぶら 0.3 △ みそ △ あかみそ こいくちしょうゆ とりガラスープ トウバンジャン やきぎょうざ △ やきぎょうざ 1こ かいどうサラダ □ キャベツ 13 □ もやし 21 △ わかめ 0.9 ○ さとう 0.55 ○ ごまあぶら 0.25 ○ ごま 0.3 ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ す	△ きゅうにゅう ○ ごはん わかめごはん にくじゃが △ ぶたにく 20 □ いとこんにやく 30 ○ じゃがいも 60 □ たまねぎ 53 □ にんじん 12 □ いんげん 4 ○ さとう 2.5 さけ 2.2 みりん 1.3 みず 30 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし ごまマヨあえ □ にんじん 7 □ キャベツ 25 □ こまつな 10 △ ハム 4 ○ ごま 0.4 うすくちしょうゆ す ○ マヨネーズ ミルメークコーヒー ミルメークコーヒー 1こ
△ きゅうにゅう ○ ごはん ハンバーグ(ソースかつ) △ ハンバーグ 1こ あかワイン 0.65 ○ さとう 0.7 みず 1.7 ケチャップ とんかつソース ごまずあえ □ はくさい 32 △ わかめ 0.6 □ きゅうり 16 ○ ごま 0.8 ○ さとう 0.7 こいくちしょうゆ す ABCマカロニスー ○ アルファベットマカロニ 5 △ とりもねにく 5 □ たまねぎ 15 □ にんじん 6 □ だいこん 20 □ キャベツ 20 みず 100 ○ あぶら 0.07 ブイヨン しお こしょう	△ きゅうにゅう ○ ごはん チキンライス ○ こめ 70g ○ あぶら 0.12 △ とりもねにく 25 □ たまねぎ 30 □ いんげん 8 ○ あぶら 0.3 コンソメ ケチャップ しお くらこしょう ウスターソース ケチャップ とうにゅうスー △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 7 ○ じゃがいも 25 □ しめじ 5 △ とうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.15 とうにゅうホワイトルウ コンソメ こしょう ○ おいわけワレフ	卒業式 	春分の日 	△ きゅうにゅう ○ ごはん ちくわのいそべあけ △ ちくわ 2こ ○ てんぷらこ 10 △ あおりのり 0.23 ○ あげあぶら 5 やさしいごまあえ □ キャベツ 28 □ もやし 13 □ ほうれんそう 7 □ しめじ 5 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ さつまいものみどしる △ さつまいも 18 □ たまねぎ 19 △ あぶらあげ 4 △ わかめ 0.3 △ みそ だし

＜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	○..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
エネルギー栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	脂質	無機質	無機質

見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるもとになるよ

わたしたちは緑のグループ
体の調子をととのえるもとになるよ

見た目の色じゃないよ

わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ

見た目の色じゃないよ
体のなかでの働き別にわけたグループなの

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。



健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが異なるため、健康に過ごすにはこれらをきんた食品をバランスよくとることが大切です。