

紀の川市産の野菜は・・・人参、キャベツ、たまねぎ、葉たまねぎ、ほうれん草
 ねぎ、たけのこ など
 米・・・キヌヒカリ(紀の川市産)
 フルーツ給食(市内産のフルーツ)・・・いちご(17日)



| | | | |
|---|---|---|---|
| 木 9 | 672kcal | 金 10 | 633kcal |
| △牛乳 千キンピラフ | ○米 94g ○麦 3.84 ○油 0.6 △チキンインナー 12 □玉ねぎ 36 □ピーマン 4.8 □コーン 6 ○油 0.36 コンソメ ウスターソース 豆乳スープ | △牛乳 菜飯(減量) うどん | ○うどん 120 △油揚げ 8.4 □人参 8.4 □白菜 26.4 □葉ねぎ 6 みりん 4.32 酒 1.32 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし ほうれん草のツナあえ |
| ○人参 9.6 △豚肉 12 ○じゃがいも 30 △豆乳 24 ○油 0.3 ホワイトルウ こしょう(白、粉) | △鶏もも 24 □人参 9.6 □玉ねぎ 24 □ぶなしめじ 6 水 90 コンソメ | □ほうれん草冷 22 □ほうれん草 11 □えのきたけ 8.25 □ツナ 9.35 ○すりごま 0.66 穀物酢 | ○上白糖 0.5 こいくちしょうゆ |

| | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|---|---|---|--|
| 月 13 | 691kcal | 火 14 | 620kcal | 水 15 | 798kcal | 木 16 | 666kcal | 金 17 | 643kcal |
| △牛乳 ごはん すき焼き煮 | △豚肉 33.6 □しらたき 39.6 □葉玉葱 12 □白菜 66 □しいたけ 6.6 ○すき焼き麩 1.8 酒 2.4 こいくちしょうゆ じゃこ大豆 | △豚肉 30 ○上白糖 1.44 □しらたき 12 □りょくとうもやし 22.8 □えのきたけ 6 □キムチ 24 □にんにく 0.72 ○油 0.36 水 21.6 こいくちしょうゆ 赤みそ ねぎ入り玉子焼き | △豚肉 30 ○上白糖 1.44 □しらたき 12 □りょくとうもやし 22.8 □えのきたけ 6 □キムチ 24 □にんにく 0.72 ○油 0.36 水 21.6 こいくちしょうゆ 赤みそ ねぎ入り玉子焼き | △牛乳 カレーライス | ○米 115g ○麦 6 △豚肉 24 ○じゃがいも 48 □にんにく 0.48 水 138 カレールー ウスターソース お祝いいちごゼリー | △牛乳 中華丼 | ○米 112g □白菜 84 □しいたけ 5.4 □りょくとうもやし 42 □人参 14.4 焼きちくわ 9.6 □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(白、粉) | △牛乳 たきこみごはん | ○米 78g △鶏もも 18 □しいたけ 6 □人参 6 □いんげん 6 みりん 1.92 こいくちしょうゆ 白身魚フライ |
| ○上白糖 3.6 酒 2.4 こいくちしょうゆ キャベツのゆかり和え | △焼き豆腐 42 □玉ねぎ 36 □人参 8.4 ○上白糖 3.6 酒 2.4 こいくちしょうゆ みりん 0.84 水 4.8 △カットわか(乾) 1.99 ○ごま油 0.27 こいくちしょうゆ 中華ごまドレッシング 穀物酢 | △焼き豆腐 36 □白菜 66 □にら 6 みりん 1.08 ○ごま油 0.72 米みそ だし ねぎたま焼き 1個 海藻サラダ | △焼き豆腐 36 □白菜 66 □にら 6 みりん 1.08 ○ごま油 0.72 米みそ だし ねぎたま焼き 1個 海藻サラダ | ○お祝いいちごゼリー 1個 | △カレー粉 | △豚肉 36 □玉ねぎ 30 □しいたけ 5.4 □りょくとうもやし 42 □人参 14.4 焼きちくわ 9.6 □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(白、粉) | ○鶏ガラスープ からしあえ | 酒 3.96 焼きちくわ 12 □ごぼう 6 酒 1.92 ○油 0.36 うすくちしょうゆ 食塩 白身魚フライ | ○油 6 わかめ 0.58 △たけのこ(21.6 △木綿豆腐 30 みりん 0.78 こいくちしょうゆ 食塩 いちご |
| ○上白糖 0.55 | △カットわか(乾) 1.99 ○ごま油 0.27 こいくちしょうゆ 中華ごまドレッシング 穀物酢 | △海藻サラダ | △海藻サラダ | | | こいくちしょうゆ | こいくちしょうゆ | うすくちしょうゆ だし いちご 2個 | フルーツ給食 |
| 20 | 668kcal | 21 | 654kcal | 22 | 665kcal | 23 | 682kcal | 24 | 729kcal |
| △牛乳 チャーハン | ○米 110g △豚肉 24 □人参 8.4 □いり玉子 12 ○油 0.36 こいくちしょうゆ こしょう(白、粉) 中華スープ | △牛乳 ごはん さばの塩焼き | △さば 1個 きゅうり 44 ○ごま(いり) 0.6 食塩 ぶた汁 | △牛乳 コッペパン ポロニアステーク | △ポロニアステーク 1個 みりん 0.6 ケチャップ ウスターソース イタリアンサラダ | △牛乳 コンコンごはん | ○米 85g 昆布茶 0.12 みりん 3.96 水 30 しょうが 1.2 食塩 こいくちしょうゆ はんぺんフライ | △牛乳 ごはん(減量) ラーメン | ○中華めん 120 □キャベツ 36 □玉ねぎ 14.4 □しいたけ 8.4 □コーン 6 □しょうが 0.42 □にんにく 0.3 ○ごま油 0.48 中華のもと |
| ○油 0.42 □玉ねぎ 48 □葉ねぎ 6 酒 0.72 ○ごま油 0.6 食塩 こいくちしょうゆ 中華スープ | △さば 1個 きゅうり 44 ○ごま(いり) 0.6 食塩 ぶた汁 | △さば 1個 きゅうり 44 ○ごま(いり) 0.6 食塩 ぶた汁 | △さば 1個 きゅうり 44 ○ごま(いり) 0.6 食塩 ぶた汁 | △ポロニアステーク 1個 みりん 0.6 ケチャップ ウスターソース イタリアンサラダ | △ポロニアステーク 1個 みりん 0.6 ケチャップ ウスターソース イタリアンサラダ | ○上白糖 6.24 △油揚げ 11.4 ○上白糖 1.92 ○ごま(いり) 1.2 穀物酢 だし はんぺんフライ | △豚肉 21.6 △木綿豆腐 24 □キャベツ 18 □りょくとうもやし 12 □人参 6 みみそ | △豚肉 21.6 △木綿豆腐 24 □キャベツ 36 □玉ねぎ 14.4 □人参 9.6 □しいたけ 8.4 □コーン 6 □しょうが 0.42 ○にんにく 0.3 トウバンジャン 中華のもと 中華スープ | こいくちしょうゆ 食塩 ○ごま油 0.22 食塩 瀬戸風味ふりかけ 瀬戸風味 1袋 |
| 中華スープ | △ぶた汁 | △ぶた汁 | △ぶた汁 | イタリアンドレッシング | イタリアンドレッシング | はんぺんフライ | トウバンジャン | 瀬戸風味ふりかけ | 瀬戸風味 1袋 |
| 27 | 717kcal | 28 | 772kcal | 29 | 昭和の日 | 30 | 686kcal | | |
| △牛乳 ごはん ハンバーグ(隠し焼きソース) | △ハンバーグ 1個 みりん 4.8 酒 2.64 こいくちしょうゆ 野菜サラダ | △牛乳 ごはん 塩麹唐揚げ | △鶏むね 3切 □にんにく 0.45 ○片栗粉 13.2 塩こじ 野菜のごま和え | 昭和の日 | △牛乳 ごはん 筑前煮(たけのこ) | △鶏もも 24 □ごぼう 18 焼きちくわ 12 □しいたけ 6 □たけのこ 12 ○油 0.6 みりん 1 マカロニサラダ | △鶏もも 24 □ごぼう 18 焼きちくわ 12 □しいたけ 6 □たけのこ 12 ○油 0.6 みりん 1 マカロニサラダ | | |
| ○上白糖 1.44 水 12 ○片栗粉 0.78 こいくちしょうゆ 野菜サラダ | △鶏むね 3切 □にんにく 0.45 ○片栗粉 13.2 塩こじ 野菜のごま和え | △鶏むね 3切 □にんにく 0.45 ○片栗粉 13.2 塩こじ 野菜のごま和え | △鶏むね 3切 □にんにく 0.45 ○片栗粉 13.2 塩こじ 野菜のごま和え | 昭和の日 | □人参 18 □板こんにやく 24 □いんげん 8.4 水 43.2 だし 酒 1.5 ○上白糖 2.4 マカロニサラダ | △鶏もも 24 □ごぼう 18 焼きちくわ 12 □しいたけ 6 □たけのこ 12 ○油 0.6 みりん 1 マカロニサラダ | △鶏もも 24 □ごぼう 18 焼きちくわ 12 □しいたけ 6 □たけのこ 12 ○油 0.6 みりん 1 マカロニサラダ | | |
| 和風ドレッシング | 野菜のごま和え | 野菜のごま和え | 野菜のごま和え | 昭和の日 | マカロニサラダ | マカロニサラダ | | | |
| 27 | 717kcal | 28 | 772kcal | 29 | 昭和の日 | 30 | 686kcal | | |
| △ハンバーグ 1個 みりん 4.8 酒 2.64 こいくちしょうゆ 野菜サラダ | △鶏むね 3切 □にんにく 0.45 ○片栗粉 13.2 塩こじ 野菜のごま和え | △鶏むね 3切 □にんにく 0.45 ○片栗粉 13.2 塩こじ 野菜のごま和え | △鶏むね 3切 □にんにく 0.45 ○片栗粉 13.2 塩こじ 野菜のごま和え | 昭和の日 | △鶏もも 24 □ごぼう 18 焼きちくわ 12 □しいたけ 6 □たけのこ 12 ○油 0.6 みりん 1 マカロニサラダ | △鶏もも 24 □ごぼう 18 焼きちくわ 12 □しいたけ 6 □たけのこ 12 ○油 0.6 みりん 1 マカロニサラダ | | | |
| 和風ドレッシング | 野菜のごま和え | 野菜のごま和え | 野菜のごま和え | 昭和の日 | マカロニサラダ | マカロニサラダ | | | |

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか?

食物アレルギーは、乳児がもつとも多く、年齢が上がるにつれて減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

<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 |
|-----------|---------------------|--------------------|-----------------------|
| えいようそ 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 (カルシウム) | 無機質 |

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

今年度も
 よろしくお祈りします。