

令和5年度
体づくりのための食事

12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

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



12月の紀の川市産の野菜は・・・白菜、大根、キャベツ、葉ねぎ、ほうれん草、小松菜、味美菜、長ネギ、人参、ブロッコリー、さつまいも、かぼちゃ
米・・・きぬひかり(紀の川市産)

フルーツ給食

5(火) はっさく 15(金) レモン 19(火) みかん
・サンラータンメンのレモンは粉河の生レモンを絞って作る予定です。



金	
△牛乳	623kcal
○ごはん	
くじらのたつたあけ	
△くじらに50	□しょうが 2.4
□にんにく 1.1	さけ 4
みりん 5.8	○ごまあぶら 0.33
○かたくり 18.2	○あげあぶら 5
こいくちしょうゆ	
きゅうりのうめあえ	
□キャベツ 24	□きゅうり 17
□にんじん 7	みりん 1.5
○さとう 0.75	
うめ こいくちしょうゆ	
あつあけのみどしる	
△あつあけ 20	□はくさい 20
□ながねぎ 10	みそ だし
和歌山県から「くじら肉」を頂いたものです。	

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
<p>△牛乳 548kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>チンジャオロース</p> <p>△ぶたにく 32.8 □ピーマン 11.7</p> <p>□たけのこ 20 □たまねぎ 20</p> <p>□こんにやく 15.3 □にんにく 0.9</p> <p>○あぶら 0.27 さけ 0.36</p> <p>○さとう 1.89 ○かたくり 0.72</p> <p>○ごまあぶら 0.2 こいくちしょうゆ</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>□かぼちゃ 35 □きゅうり 11</p> <p>△ハム 5 す しお</p> <p>マヨネーズ くるこしょう</p> <p>だいこんのみどしる</p> <p>□だいこん 20 □たまねぎ 20</p> <p>△あぶらあげ 4 □にんじん 6</p> <p>○さつまいも 10 だし みそ</p>	<p>△牛乳 661kcal</p> <p>ふゆやさいのカレーライス</p> <p>○こめ 88g ○むぎ 5</p> <p>△ぶたにく 25 □たまねぎ 38</p> <p>○じゃがいも 33 □にんじん 14</p> <p>□はくさい 25 □だいこん 20</p> <p>□ブロッコリー 6 □しょうが 0.8</p> <p>○あぶら 0.3 カレールー</p> <p>ソース カレーこ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□はっさく 6 □みかん 14</p> <p>□もも 6.5 □パイナップル 7</p> <p>はちみつレモンゼリー 20</p> <p>ナタデココ 6</p>	<p>△牛乳 608kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ポロニアソーセージ 1に</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>□ブロッコリー 8 □キャベツ 16</p> <p>□もやし 18 □コーン 3</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>とりにくときのこのトマトに</p> <p>△とりももに 38 □しめじ 10</p> <p>□エリンギ 7 □たまねぎ 50</p> <p>○じゃがいも 28 □いんげん 6</p> <p>□トマト 10 □にんにく 0.3</p> <p>しろワイン 1 ○さとう 0.4</p> <p>ソース ○あぶら 0.3</p> <p>こしょう ケチャップ</p> <p>しお ブイオン</p>	<p>△牛乳 542kcal</p> <p>ルーローハン</p> <p>○こめ 80g △ぶたにく 50</p> <p>○あぶら 0.5 □たけのこ 11</p> <p>□たまねぎ 22 □ちんげんさい 10</p> <p>□にんにく 0.49 □しょうが 0.49</p> <p>○さとう 3.3 さけ 1.1</p> <p>こいくちしょうゆ ○かたくり 1.43</p> <p>オイスターソース ○ごまあぶら 1.1</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>□あかパプリカ 5 □きゅうり 10</p> <p>□キャベツ 18 □コーン 5</p> <p>△ツナ 7 □レモン 1.1</p> <p>○さとう 1.1 うすくちしょうゆ</p>	<p>△ジョア 562kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>カツオカツ 1に</p> <p>きりぼしだいこんのもの</p> <p>□きりぼしだいこん 5.5</p> <p>□にんじん 5 □こんにやく 8</p> <p>△とりももに 10 ○さとう 1</p> <p>みりん 0.6 だし</p> <p>○あぶら 0.2 こいくちしょうゆ</p> <p>ぶたしる</p> <p>△ぶたにく 6 □ごぼう 8</p> <p>□たまねぎ 18 □にんじん 9</p> <p>△あぶらあげ 3 △とうふ 20</p> <p>□ねぎ 3 みそ だし</p>
<p>11</p> <p>△牛乳 571kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>さばのみそに 1きれ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>△ぶたにく 10 □にんじん 7.2</p> <p>□ごぼう 23 □こんにやく 13.5</p> <p>□いんげん 4.5 △ちくわ 4.5</p> <p>○あぶら 0.2 ○さとう 2</p> <p>みりん 0.24 さけ 0.72</p> <p>○ごまあぶら 0.27 こいくちしょうゆ</p> <p>ほうれんそうのみどしる</p> <p>□ほうれんそう 15 □えのきたけ 8</p> <p>○ふ 2 □ねぎ 5</p> <p>みりん 0.8 だし</p> <p>うすくちしょうゆ しお</p>	<p>12</p> <p>△牛乳 588kcal</p> <p>だいこんごはん</p> <p>○こめ 65g ○あぶら 0.1</p> <p>□だいこん 33 □いんげん 7</p> <p>□にんじん 6 △とりももに 6</p> <p>○さとう 0.7 しお</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>△にらまんじゅう 1に</p> <p>○あげあぶら 2.8</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>○マカロニ 8 □キャベツ 15</p> <p>□にんじん 6 △ハム 5</p> <p>○さとう 0.7 す しお</p> <p>こしょう マヨネーズ</p> <p>はくさいのみどしる</p> <p>□はくさい 20 ○さつまいも 15</p> <p>△あぶらあげ 4 □にんじん 6</p> <p>□ねぎ 3 みそ だし</p>	<p>13</p> <p>△牛乳 535kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>きのこのつくだに</p> <p>□えのきたけ 30 みりん 6.9</p> <p>こいくちしょうゆ す</p> <p>きゅうりとわかめのすのもの</p> <p>□きゅうり 22 △わかめ 1.2</p> <p>○さとう 1.9 ○ごま 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ す しお</p> <p>とんこつに</p> <p>△ぶたにく 20 □だいこん 60</p> <p>□にんじん 15 □いたこんにやく 20</p> <p>□ごぼう 16 △あつあけ 24</p> <p>□いんげん 3 □しょうが 0.6</p> <p>○くろざとう 3.6 みりん 2.55</p> <p>さけ 2.55 こいくちしょうゆ</p> <p>あかみそ</p>	<p>14</p> <p>△牛乳 572kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ぶたバラだいこん</p> <p>△ぶたにく 40 ○あぶら 0.3</p> <p>さけ 3 □だいこん 60</p> <p>□ながねぎ 15.7 □しょうが 1.4</p> <p>みりん 1 ○さとう 2.6</p> <p>○かたくり 0.5 みそ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>△だいず 11 □えだまめ 9</p> <p>□にんじん 5.5 □コーン 11</p> <p>○さとう 0.28 マヨネーズ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>あじみなのみどしる</p> <p>□あじみな 10 △とうふ 20</p> <p>△あぶらあげ 3.6 □にんじん 6</p> <p>□ねぎ 4 みそ だし</p>	<p>15</p> <p>△牛乳 605kcal</p> <p>○げんじょうごはん</p> <p>サンラータンメン</p> <p>○ちゅうかめん 100 □はくさい 40</p> <p>□たまねぎ 10 □ねぎ 5</p> <p>□しめじ 5 □レモン 8</p> <p>□レモン 0.1 △たまご 18</p> <p>□にんにく 0.25 ○ごまあぶら 0.4</p> <p>ちゅうかのもと ちゅうかスープ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>バンバンジーサラダ</p> <p>△ささみフレーク 8 □きゅうり 15</p> <p>□にんじん 4 □コーン 4</p> <p>□キャベツ 15 ○ごま 0.3</p> <p>○ごまあぶら 0.1</p> <p>ごまドレッシング こいくちしょうゆ</p>
<p>18</p> <p>△牛乳 592kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ささみカツ 1に</p> <p>しおこんぶあえ</p> <p>□キャベツ 30 □もやし 10</p> <p>□にんじん 4 ○ごま 0.3</p> <p>○すりごま 0.2 △しおこんぶ 1</p> <p>しお す こいくちしょうゆ</p> <p>やさいのたいたん</p> <p>△ぶたにく 15 □にんじん 8</p> <p>□はくさい 75 □えのきたけ 6</p> <p>□たまねぎ 36 △あぶらあげ 7</p> <p>△うずらたまご 16 △かつおぶし 0.7</p> <p>○さとう 2 ○ごまあぶら 0.5</p> <p>○あぶら 0.3 こいくちしょうゆ</p>	<p>19</p> <p>△牛乳 552kcal</p> <p>カレーピラフ</p> <p>○こめ 65g ○あぶら 0.15</p> <p>△ぶたひきにく 10 □にんじん 18</p> <p>△ジビエソーセージ 20 ○あぶら 0.3</p> <p>□たまねぎ 30 カレーこ</p> <p>□ピーマン 6 ブイオン</p> <p>こいくちしょうゆ ソース しお</p> <p>ワンダンスープ</p> <p>△にくいワンタン 20</p> <p>△ぶたにく 5 □にんじん 5</p> <p>□こまつな 8 □もやし 20</p> <p>○あぶら 0.07 しお こしょう</p> <p>とりガラスープ ちゅうかスープ</p> <p>みかん 1に</p> <p>和歌山県から「ジビエソーセージ」を頂いたものです。</p>	<p>20</p> <p>△ジョア(マスカット) 639kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>しおこうじからあげ</p> <p>△とりももに 2に □にんにく 0.3</p> <p>□しょうが 0.2 ○かたくり 11</p> <p>○あげあぶら 6 しおこうじ</p> <p>かぼちゃのクリームシチュー</p> <p>△ぶたにく 15 □たまねぎ 66</p> <p>□にんじん 16 □かぼちゃ 30</p> <p>□ブロッコリー 5 △きゅうりにゅう 20</p> <p>クリームシチュー ブイオン</p> <p>こしょう</p>	<p>21</p> <p>△牛乳 610kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ていやまハンバーグ</p> <p>△ハンバーグ 1に ○さとう 1.2</p> <p>みりん 4 こいくちしょうゆ</p> <p>さけ 2.2 ○かたくり 0.65</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>○じゃがいも 24 □にんじん 6.5</p> <p>□きゅうり 15 △ハム 4</p> <p>マヨネーズ す</p> <p>しお こしょう</p> <p>じもとやさいのみどしる</p> <p>□はくさい 10 □だいこん 15</p> <p>△あぶらあげ 3 □にんじん 5</p> <p>□ながねぎ 10 みそ だし</p>	<p>22</p> <p>△牛乳 602kcal</p> <p>チキンライス</p> <p>○こめ 63g ○あぶら 0.1</p> <p>△とりももに 15 □たまねぎ 25</p> <p>□いんげん 8 ○あぶら 0.3</p> <p>コンソメ ケチャップ</p> <p>しお ソース くるこしょう</p> <p>やさいスープ</p> <p>△ポークウインナーキンスライス 7</p> <p>□たまねぎ 20 □にんじん 6</p> <p>□だいこん 20 □キャベツ 20</p> <p>ブイオン しお こしょう</p> <p>クリスマスデザート</p> <p>サンタさんのケーキ 1に</p>

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

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	たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)
			ビタミン むきしつ 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。

