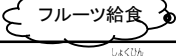


令和7年度

2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 2	火 3	水 4	木 5	金 6
△ ぎゅうにゅう 570kcal ○ ごはん △ とりむねにく 55 さけ 1 □ しょうが 1.1 ○ あぶら 0.8 ○ かたくりこ 2.08 □ ピーマン 9.5 ○ あぶら 0.05 ○ さとう 3.15 みず 1.1 こいくちしょうゆ 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 こしょう コンソメスープ △ ぶたにく 10 □ はくさい 20 □ だいこん 15 □ しめじ 5.5 □ にんじん 6 ○ あぶら 0.25 コンソメ しお、こしょう	△ ぎゅうにゅう 590kcal ○ ごはん △ いわしのうめに 1きれ △ からしあえ □ なばな 15 □ もやし 25 ○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ ぶたにくとだいずのみそ △ ぶたにく 20 □ ごぼう 20 □ にんじん 14 □ いんげん 8 □ こんにやく 20 △ だいず 17 やきちくわ 12 さけ 3 ○ さとう 1 みりん 3.4 みず 38 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ △ みそ △ あかみそ だし	△ ジャ(ストロベリー) 589kcal ふゆやさいのカレー ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 38 ○ じゃがいも 33 □ にんじん 14 □ はくさい 25 □ だいこん 20 □ しょうが 0.8 ○ あぶら 0.3 みず 115 カレールウ カレーこ れんこんサラダ □ れんこん 11 □ コーン 5 □ きゅうり 15 △ わかめ 0.7 わふうドレッシング 	△ ぎゅうにゅう 620kcal キムチチャーハン ○ こめ 80g ○ あぶら 0.14 ○ ごまあぶら 0.95 △ ぶたにく 20 □ ニラ 7 □ にんじん 10 □ キムチ 21 △ いりたまご 10 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ はんぺんフライ △ はんぺんフライ 1に ○ あげあぶら 4 もずくスープ △ とりもに 10 △ 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	△ ぎゅうにゅう 531kcal ○ ごはん ○ じゃがいも 35 □ だいこん 48 □ にんじん 10 △ さつまあげ 14 △ あつあげ 20 □ こんにやく 18 △ うずらたまご 20 ○ さとう 1 みりん 2.7 さけ 2.2 みず 60 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし 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 す こいくちしょうゆ せとふみふりかけ ふりかけ 1ふくら
9 △ ぎゅうにゅう 591kcal ○ ごはん △ とりもに 30 ○ たまご 40 □ たまねぎ 90 □ にんじん 17 □ しいたけ 5 さけ 1.8 みりん 3 ○ さとう 2 みず 45 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし やさいのおかかあえ □ ほうれんそう 7 □ ほうれんそう 7 □ キャベツ 30 □ にんじん 5 △ かつおぶし 1 こいくちしょうゆ 	10 △ ぎゅうにゅう 584kcal ○ ごはん まーぼーだいこん □ だいこん 80 △ ぶたひきに 25 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.3 □ にんじん 15 □ ながねぎ 6 □ しいたけ 5 □ ニラ 5 さけ 1 みりん 0.45 ○ さとう 1 ○ かたくりこ 1 ○ ごまあぶら 0.3 みず 7 ○ あぶら 0.3 トウバンジャン こいくちしょうゆ △ あかみそ にらまんじゅう △ にらまんじゅう 1に ○ あげあぶら 2.8 ナムル □ ほうれんそう 10 □ もやし 30 □ にんじん 5 ○ ごまあぶら 0.2 ○ ごま 0.3 しお こいくちしょうゆ	11 建国記念の日 	12 △ ぎゅうにゅう 520kcal ○ ごはん ○ こめ 65g さけ 3 △ とりもに 11 △ ひじき 1 □ にんじん 8 □ いんげん 5 □ しょうが 0.7 さけ 1 みりん 2 ○ あぶら 0.2 しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしまきたまご △ だしまきたまご 1に やさいのごまあえ □ はくさい 28 □ ほうれんそう 17 □ しめじ 5 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.6 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ さつまいものみそ ○ さつまいも 24.5 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5 △ わかめ 0.3 みそ だし	13 △ ぎゅうにゅう 644kcal ○ ごはん(げんりょう) ラーメン ○ ちゅうかめん 100 △ ぶたにく 18 □ キャベツ 30 □ たまねぎ 12 □ にんじん 8 □ しいたけ 7 □ コーン 5 □ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25 ○ あぶら 0.2 ○ ごまあぶら 0.4 ちゅうかスープ ちゅうかのもと トウバンジャン バンバンジーサラダ △ ささみフレック 8 □ きゅうり 17 □ にんじん 5 □ キャベツ 16 ○ ごま 0.3 ○ ごまあぶら 0.1 ごまドレッシング こいくちしょうゆ のりかつおふりかけ のりかつお 1ふくら
16 △ ぎゅうにゅう 616kcal ○ ごはん △ ぶたひきに 40 ○ こめ 80g □ たまねぎ 20 □ しょうが 1.5 □ にんじん 18 □ ごぼう 18 ○ さとう 4.2 □ いんげん 14 ○ さとう 3.5 さけ 5 みず 35 △ こうやどうふ 6.2 ○ あぶら 0.45 こいくちしょうゆ こまつなのみそ □ こまつな 10 △ どうふ 20 □ にんじん 6 だし みそ だし 	17 △ ぎゅうにゅう 623kcal ○ ごはん ハンバーグ(ソースかけ) △ ハンバーグ 1に 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 きりぼしだいこんのサラダ □ きりぼしだいこん 3.8 □ きゅうり 11 □ にんじん 8.5 △ ツナ 4.5 ○ さとう 1.6 うすくちしょうゆ す キャベツとチーズのコンソメスープ □ キャベツ 30 □ たまねぎ 20 △ ベーコン 7 △ チーズ 8 コンソメ うすくちしょうゆ くろこしょう 川原小学校6年生が 考えてくれた献立	18 △ ぎゅうにゅう 559kcal ○ ごはん トマトオムレツ △ トマトオムレツ 1に ペンネのポロネーゼ □ ペンネ 10 △ ぶたひきに 8 □ たまねぎ 10 □ にんじん 5 □ にんにく 0.05 ○ オリーブあぶら 0.2 ○ さとう 0.3 □ トマトピューレ 2.3 しお くろこしょう ケチャップ コンソメ デミグラスソース はくさいのクリームスープ △ ぶたにく 15 □ はくさい 50 □ にんじん 10 □ ながねぎ 10 △ ぎゅうにゅう 20 みず 110 ○ あぶら 0.3 クリームシチュー ブイヨン こしょう 	19 △ ぎゅうにゅう 572kcal ○ ごはん だいこんごはん ○ こめ 65g ○ あぶら 0.1 さけ 3.6 □ だいこん 33 □ いんげん 7 □ にんじん 6 △ とりもに 10 ○ さとう 0.7 ○ あぶら 0.2 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお にくだんご(きんぴら) △ きんぴらに 2に やさいサラダ □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング じゃがいもたまねぎのみそ ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 15 □ はたまねぎ 7 □ えのきたけ 7 △ あぶらあげ 5 みず 130 みそ だし	20 △ ぎゅうにゅう 559kcal ○ ごはん わかさぎのちゅうかだれかけ △ わかさぎフリッター 2に ○ あげあぶら 2.2 □ しょうが 0.8 □ にんにく 0.25 ○ さとう 2 みりん 0.5 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ あかみそ す トウバンジャン かいどうサラダ □ キャベツ 13 □ きゅうり 18 △ 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 しおこうじスープ △ とりもに 15 □ 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 だし しおこうじ こしょう ミルクコーヒー
23 天皇誕生日 	24 △ ぎゅうにゅう 565kcal ○ ごはん さわらのていやく △ さわら 1きれ みりん 5 さけ 2.1 ○ さとう 3.3 ○ かたくりこ 0.7 みず 1.5 こいくちしょうゆ キャベツのゆかりあえ □ キャベツ 25 □ もやし 22 ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ ぶたじる △ ぶたにく 6 □ ごぼう 8 □ たまねぎ 18 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3 △ どうふ 20 □ ねぎ 3 だし △ みそ	25 △ ぎゅうにゅう 613kcal ○ ごはん ホイコウロウ △ ぶたにく 40 □ にんじん 10 △ あつあげ 25 □ キャベツ 65 □ ピーマン 6.5 □ しいたけ 5.5 □ ながねぎ 10 □ にんにく 0.7 ○ あぶら 0.3 さけ 1.8 ○ さとう 0.9 ○ かたくりこ 1.2 トウバンジャン テンメンジャン あかみそ △ みそ こいくちしょうゆ くろこしょう べにくるいだいこんのサラダ □ あかだいこん 18 □ だいこん 13 □ ブロッコリー 9 △ ツナ 4.5 ○ さとう 0.45 ○ マヨネーズ す うすくちしょうゆ しお こしょう はるみ □ はるみ 1きれ フルーツ給食 	26 △ ぎゅうにゅう 580kcal ○ わかめごはん(げんりょう) うどん ○ うどん 100 △ あぶらあげ 7 □ にんじん 6 □ はくさい 20 □ ねぎ 5 □ しめじ 4 みりん 3.6 さけ 1.1 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし しらあえ □ ほうれんそう 15 △ どうふ 30 □ にんじん 6 ○ ねりごま 1.5 ○ ごま 0.7 ○ さとう 0.7 △ みそ うすくちしょうゆ 	27 △ ぎゅうにゅう 586kcal ○ ごはん ささみのレモンソース △ ささみ 2切 フルーツ給食 ○ あげあぶら 6 さけ 2.6 ○ こむぎ 2 ○ かたくりこ 4 □ レモン 8 こいくちしょうゆ ○ さとう 4.5 みず 2.5 はくさいのしおこんぶあえ □ はくさい 40 □ もやし 13 □ にんじん 4 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1 しお、す こいくちしょうゆ ちゅうかスープ(はるさめ) □ こまつな 10 △ ぶたにく 8 □ もやし 16 □ 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 とりガラスープ しお うすくちしょうゆ

2月紀の川市産の野菜は・・・大根、白菜、ほうれん草、人参、キャベツ
小松菜、ねぎ、ブロッコリー、紅くると大根
切干大根 など

米・・・きぬむすめ(紀の川市産)

フルーツ給食



<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

よくみ 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
よいえそ 栄養素	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン
さんけいのぶつ 炭水化物	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン
しつ 脂質	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン
しつ たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン
むきしつ 無機質	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン
むきしつ (カルシウム)	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン
むきしつ 無機質	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

