




<p>「フルーツ給食」について</p> <p>「フルーツ給食」は、「紀の川市でとれるフルーツをもっと食べて、どんなものが紀の川市で収穫されているか、またフルーツの栄養について知ってほしい」という思いから、1か月に1~2回、紀の川市からみなさんへ、紀の川市産の果物を提供してくれる取り組みです。</p> 	<p>火 9</p> <p>△牛乳 652kcal</p> <p>チャーハン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○米 110g</li> <li>○ごま油 1.2</li> <li>□玉ねぎ 54</li> <li>□葉ねぎ 8.4</li> <li>○油 0.36</li> <li>○こしょう</li> <li>中華スープ</li> <li>肉団子の中華スープ</li> <li>□小松菜 12</li> <li>□もやし 19.2</li> <li>□玉ねぎ 18</li> <li>○油 0.12</li> <li>○ごま油 0.36</li> <li>中華スープ</li> <li>○油 0.42</li> <li>△豚肉 24</li> <li>□人参 12</li> <li>酒 0.72</li> <li>塩</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>ミートボール 30</li> <li>□人参 9.6</li> <li>□しめじ 6</li> <li>鶏ガラスープ</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>塩</li> </ul>	<p>水 10</p> <p>△牛乳 667kcal</p> <p>ごはん</p> <p>しっとりひじきふりかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ひじき 1.56</li> <li>△かつお節 1.2</li> <li>みりん 5.4</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>中華風ツナポテト</li> <li>○じゃがいも 27</li> <li>□きゅうり 8.64</li> <li>△ツナ 10.8</li> <li>○ごま油 0.54</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>フルコギ</li> <li>△牛肉 9.6</li> <li>○油 0.35</li> <li>□しめじ 30</li> <li>□もやし 12</li> <li>□にんにく 0.3</li> <li>酒 3.02</li> <li>○ごま油 0.38</li> <li>コチュジャン</li> <li>○ごま 0.72</li> <li>○砂糖 3.24</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>○キャベツ 8.64</li> <li>○砂糖 1.34</li> <li>○ごま 0.54</li> <li>酢</li> <li>△豚肉 25.2</li> <li>□玉ねぎ 79.2</li> <li>□人参 15</li> <li>□葉ねぎ 9.6</li> <li>みりん 3.02</li> <li>○砂糖 1.51</li> <li>こいくちしょうゆ</li> </ul>	<p>木 11</p> <p>△牛乳 701kcal</p> <p>ごはん</p> <p>じゃこ大豆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△大豆 29.4</li> <li>○砂糖 1.26</li> <li>○かたくり粉 0.22</li> <li>○揚げ油 2.94</li> <li>きゅうり 26.4</li> <li>○砂糖 2.28</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>すき焼き煮</li> <li>△豚肉 31.2</li> <li>○糸こんにやく 39.6</li> <li>□長ねぎ 7.2</li> <li>○白菜 60</li> <li>○すき焼き麩 1.8</li> <li>酒 2.4</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>△じゃこ 5.4</li> <li>みりん 0.84</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>△わかめ 1.44</li> <li>○ごま 0.6</li> <li>酢</li> <li>△焼き豆腐 42</li> <li>□玉ねぎ 39.6</li> <li>□人参 8.4</li> <li>□しいたけ 6.6</li> <li>○砂糖 3.6</li> <li>○油 0.36</li> </ul>	<p>金 12</p> <p>△牛乳 678kcal</p> <p>減量わかめごはん</p> <p>うどん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○うどん 120</li> <li>□人参 7.2</li> <li>□葉ねぎ 6</li> <li>みりん 5.28</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>だし</li> <li>ツナあえ</li> <li>□キャベツ 29.16</li> <li>○人参 2.92</li> <li>○ごま油 0.38</li> <li>酢</li> <li>△油揚げ 8.4</li> <li>□白菜 24</li> <li>□しめじ 4.8</li> <li>酒 1.32</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>□きゅうり 19.44</li> <li>△ツナ 7.78</li> <li>○砂糖 1.45</li> <li>うすくちしょうゆ</li> </ul> 
--	--	--	--	---

<p>月 15</p> <p>△牛乳 798kcal</p> <p>カレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○米 115g</li> <li>△豚肉 30</li> <li>○じゃがいも 48</li> <li>□にんにく 0.48</li> <li>カレールー</li> <li>ウスターソース</li> <li>○お祝いいちごゼリー 1個</li> <li>○押麦 6</li> <li>□玉ねぎ 96</li> <li>□人参 18</li> <li>○油 0.36</li> <li>カレー粉</li> </ul> 	<p>16</p> <p>△牛乳 778kcal</p> <p>高野豆腐のそぼろ丼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○米 112g</li> <li>□生姜 1.8</li> <li>□ごぼう 21.6</li> <li>□いんげん 16.8</li> <li>酒 6</li> <li>△高野豆腐 7.2</li> <li>□小松菜 8.4</li> <li>□玉ねぎ 18</li> <li>□人参 7.2</li> <li>みそ</li> <li>△豚ひき肉 51.6</li> <li>□玉ねぎ 24</li> <li>□人参 21.6</li> <li>○砂糖 5.04</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>○油 0.54</li> <li>大根と小松菜のみそ汁</li> <li>□大根 21.6</li> <li>△油揚げ 3.24</li> <li>□葉ねぎ 4.8</li> <li>だし</li> </ul>	<p>17</p> <p>△牛乳 721kcal</p> <p>ごはん</p> <p>ハンバーグのソースかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ハンバーグ 1個</li> <li>○砂糖 0.84</li> <li>ケチャップ</li> <li>ゆでじゃが</li> <li>○じゃがいも 54</li> <li>△鶏むね肉 12</li> <li>□人参 7.2</li> <li>□キャベツ 24</li> <li>○油 0.08</li> <li>ブイヨン</li> <li>赤ワイン 0.78</li> <li>とんかつソース</li> <li>塩</li> <li>□玉ねぎ 24</li> <li>□大根 24</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> </ul>	<p>18</p> <p>△牛乳 633kcal</p> <p>ごはん</p> <p>白身魚の照り焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ホキ 1切</li> <li>酒 2.28</li> <li>○かたくり粉 0.72</li> <li>△豚肉 6</li> <li>○こんにやく 21.6</li> <li>○油 0.24</li> <li>みりん 3.6</li> <li>○ごま油 0.3</li> <li>○じゃがいも 21.6</li> <li>○えのきたけ 8.4</li> <li>みそ</li> <li>みりん 5.4</li> <li>○砂糖 3.6</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>たけのこのこ 24</li> <li>□人参 12</li> <li>酒 2.4</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>△わかめ 4.8</li> <li>だし</li> </ul> 	<p>19</p> <p>△牛乳 744kcal</p> <p>ごはん</p> <p>はんぺんフライ 1個</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○揚げ油 4.8</li> <li>△アスパラガスのサラダ</li> <li>□キャベツ 30.8</li> <li>△わかめ 0.4</li> <li>和風ドレッシング</li> <li>ポークピンス</li> <li>△豚肉 30</li> <li>□玉ねぎ 48</li> <li>□いんげん 6</li> <li>□トマト 30</li> <li>コンソメ</li> <li>ウスターソース</li> <li>○押麦 6</li> <li>□玉ねぎ 96</li> <li>□しめじ 6</li> <li>○じゃがいも 28.8</li> <li>○砂糖 0.24</li> <li>○油 0.36</li> <li>コンソメ</li> <li>ケチャップ</li> <li>□アスパラガス 6.6</li> <li>□コーン 6.6</li> <li>○じゃがいも 36</li> <li>□人参 12</li> <li>△大豆 24</li> <li>○砂糖 1.2</li> <li>○油 0.36</li> <li>こしょう</li> </ul> 
---	--	--	--	--

<p>22</p> <p>△牛乳 708kcal</p> <p>親子丼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○米 112g</li> <li>△卵 48</li> <li>□人参 20.4</li> <li>酒 2.16</li> <li>○砂糖 2.4</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>野菜のおかか和え</li> <li>□ほうれん草 15.4</li> <li>□キャベツ 33</li> <li>△かつお節 1.1</li> <li>△鶏もも肉 36</li> <li>□玉ねぎ 108</li> <li>□しいたけ 6</li> <li>みりん 3.6</li> <li>だし</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>□人参 5.5</li> <li>こいくちしょうゆ</li> </ul> 	<p>23</p> <p>△牛乳 679kcal</p> <p>竹の子ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○米 86g</li> <li>△鶏もも肉 20.4</li> <li>□人参 9.6</li> <li>酒 1.44</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>コロッケ 1個</li> <li>○牛肉コロッケ</li> <li>□ほうれん草 18</li> <li>□えのきたけ 9.6</li> <li>□葉ねぎ 6</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>いちご 2個</li> <li>酒 3.6</li> <li>□たけのこ 30</li> <li>□しいたけ 3.6</li> <li>みりん 1.68</li> <li>○油 0.12</li> <li>だし</li> <li>揚げ油 6</li> <li>○麩 2.4</li> <li>みりん 0.96</li> <li>塩</li> <li>だし</li> <li>フルーツ給食</li> </ul> 	<p>24</p> <p>△牛乳 730kcal</p> <p>ごはん</p> <p>焼き餃子 2個</p> <p>からしあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ちんげん菜 16.5</li> <li>○春雨 3.3</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>△木綿豆腐 81.6</li> <li>□ニラ 5.04</li> <li>□にんにく 0.35</li> <li>酒 1.02</li> <li>○かたくり粉 2.04</li> <li>○油 0.24</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>○もやし 27.5</li> <li>○ごま 1.2</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>△豚ひき肉 10.2</li> <li>□玉ねぎ 61.2</li> <li>□生姜 0.54</li> <li>○砂糖 1.02</li> <li>○ごま油 0.35</li> <li>みそ</li> <li>トウバンジャン</li> <li>鶏ガラスープ</li> </ul>	<p>25</p> <p>△牛乳 813kcal</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉の唐揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△鶏もも肉 3個</li> <li>□生姜 1.2</li> <li>○揚げ油 9</li> <li>白菜 35.2</li> <li>きゅうり 17.6</li> <li>○砂糖 0.77</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>大根と玉ねぎのみそ汁</li> <li>□大根 20</li> <li>□人参 6</li> <li>△油揚げ 3.24</li> <li>みそ</li> <li>酒 2.4</li> <li>○かたくり粉 13.2</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>△わかめ 0.66</li> <li>○ごま 0.88</li> <li>酢</li> <li>□玉ねぎ 20</li> <li>□葉ねぎ 3.5</li> <li>だし</li> </ul>	<p>26</p> <p>△牛乳 780kcal</p> <p>ハヤシライス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○米 115g</li> <li>△豚肉 30</li> <li>□人参 15.6</li> <li>□グリーンピース 4.2</li> <li>□トマト 9.6</li> <li>ハヤシルウ</li> <li>こしょう</li> <li>切干し大根のサラダ</li> <li>□切干し大根 4.1</li> <li>□人参 9.4</li> <li>○砂糖 1.65</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>○押麦 6</li> <li>□玉ねぎ 96</li> <li>□しめじ 6</li> <li>○じゃがいも 28.8</li> <li>○砂糖 0.24</li> <li>○油 0.36</li> <li>コンソメ</li> <li>ケチャップ</li> <li>□きゅうり 12.1</li> <li>△ツナ 4.4</li> </ul>
--	--	---	--	---

<p>29</p> <p>昭和の日</p> 	<p>30</p> <p>△牛乳 750kcal</p> <p>ごはん</p> <p>ポロニアソーセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ポロニアステーキ 1個</li> <li>みりん 0.72</li> <li>ケチャップ</li> <li>キャベツのごまサラダ</li> <li>□キャベツ 49.5</li> <li>○ごま油 0.77</li> <li>塩</li> <li>酢</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>春野菜のクリームシチュー</li> <li>△鶏もも肉 24</li> <li>□人参 21.6</li> <li>○じゃがいも 50.4</li> <li>クリームシチュー</li> <li>こしょう</li> <li>とんかつソース</li> <li>ウスターソース</li> <li>○油 0.77</li> <li>○ごま 0.77</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>□玉ねぎ 81.6</li> <li>□アスパラガス 4.2</li> <li>△普通牛乳 24</li> <li>○油 0.36</li> <li>ブイヨン</li> </ul>
---	--



入学・進級おめでとう

**粉河学校給食センターの紹介**

《給食内容》  
ごはん給食・・・週5回

《給食費(1食あたり)》  
小学校250円 中学校270円  
(給食費はすべて食材費にしています)  
令和4年度から無償化になっています

《配送校》  
小学校7校・・・粉河小学校・長田小学校・川原小学校・竜門小学校  
名手小学校・上名手小学校・麻生津小学校  
中学校2校・・・粉河中学校・那賀中学校

《食数》 約1160食

《職員紹介》  
市職員2名 栄養教諭1名  
★調理・配送業務については  
「株式会社 共立ソリューションズ」に業務委託します。

＜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 しじつ 脂質	たんぱく質 しじつ 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。