

令和5年度

1月24日～1月30日は

全国学校給食週間

学校給食は、明治時代に山形県で昼食を持って来れない子供たちに「おにぎり」と漬物」を用意したのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。



1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

火 9	水 10	木 11	金 12	
<p>△牛乳 557kcal チャーハン ○こめ 80g ○あぶら 0.35 ○ごまあぶら 1 △ぶたにく 20 □たまねぎ 45 □にんじん 10 □ねぎ 7 さけ 0.6 ○あぶら 0.3 しお こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかスープ ちゅうかスープ □ごまつな 10 ミートボール 25 □もやし 16 □にんじん 8 □たまねぎ 15 □しめじ 5 ○あぶら 0.1 とりガラスープ ○ごまあぶら 0.3 うすくちしょうゆ ちゅうかスープ しお □ネーブル 1きれ</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△牛乳 586kcal ごはん チリコンカン △ミックスビーンズ 18 □たまねぎ 54 △ぶたひきにく 25 □しめじ 4.8 □にんじん 9.6 ○あぶら 0.5 □トマト 14.8 ソース あかワイン 0.7 しお こしょう ケチャップ コンソメ チリパウダー ハヤシルウ ポテトサラダ ○じゃがいも 30 □にんじん 8 □きゅうり 18 △ハム 5 マヨネーズ す しお こしょう やさいスープ △ポークウイナースキンスライス 5 □たまねぎ 20 □にんじん 6 □だいこん 20 □みずな 8 ブイヨン しお こしょう</p>	<p>△牛乳 592kcal ごはん さわらのていやき △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 こいくちしょうゆ ゆずふうみサラダ □キャベツ 30 □あじみな 15 △ツナ 7 □ゆず 0.65 ○さとう 1.5 こいくちしょうゆ おどろに ○じゃがもち 25 □だいこん 20 □きんときにんじん 10 だし □わけぎ 3 ○さといも 15 みそ しろみそ</p>	<p>△牛乳 650kcal ごはん ほんべんフライ 1こ ○あげあぶら 4 たづくり △じゃこ 5.4 ○アーモンド 3.5 ○ごま 1 ○さとう 1.08 みりん 1.8 こいくちしょうゆ すきやき △ぶたにく 26 △やきとうふ 35 □いとこんにやく 33 □たまねぎ 33 □ながねぎ 6 □にんじん 7 □はくさい 50 □しいたけ 5.5 ○すきやきふ 1.5 ○さとう 3 さけ 2 こいくちしょうゆ</p>	
<p>△牛乳 551kcal ちゅうかどん ○こめ 80g △ぶたにく 28 □はくさい 67 □たまねぎ 20 □しいたけ 4.5 □もやし 33 □きんときにんじん 12 △イカ 10 △うずらたまご 20 □しょうが 1.8 ○あぶら 0.3 こいくちしょうゆ さけ 2 とりガラスープ ○かたくりこ 3 しお ○ごまあぶら 0.8 こしょう からしあえ □ちんげんさい 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</p>	<p>△牛乳 556kcal しらすとわかめのませごはん ○こめ 96g △わかめごはんのもと 1.5 ○かまあげしらす 30 ○ごま 0.8 てまきふうたまごやき 1こ ほうれんそうのツナあえ □ほうれんそう 30 △ツナ 8.5 □えのきたけ 7.5 ○さとう 0.45 ○すりごま 0.6 す こいくちしょうゆ ぐだくさんぶたじる △ぶたにく 10 □ごぼう 8 □たまねぎ 18 □にんじん 9 △あぶらあげ 3 △とうふ 20 □ねぎ 3 みそ だし 和歌山県から「釜揚げしらす」を頂いた ものです。</p>	<p>△牛乳 589kcal ごはん やきにく △ぶたにく 70 □たまねぎ 67 □りんご 2.7 □しょうが 0.6 ○さとう 1.1 ○かたくりこ 1 ○ごまあぶら 0.35 ○あぶら 0.3 みそ ケチャップ ソース こいくちしょうゆ ごぼうサラダ □ごぼう 16 □きゅうり 22 □コーン 10 ○ごま 0.5 ○ねりごま 0.6 しお マヨネーズ こいくちしょうゆ すましじる △わかめ 0.6 □えのきたけ 10 □わけぎ 5 △とうふ 30 みりん 0.8 だし うすくちしょうゆ しお</p>	<p>△ジョア 552kcal ごはん ささみカツ 1こ △あげあぶら 4 イタリアンサラダ □キャベツ 20 □もやし 12 □コーン 5.5 □にんじん 3.5 イタリアンドレッシング はくさいのクリームスープ △ぶたにく 20 □はくさい 50 □にんじん 10 □ながねぎ 10 △ぎゅうにゅう 20 ブイヨン ○あぶら 0.3 こしょう クリームシチュー</p>	<p>△牛乳 583kcal ひじきごはん ○こめ 65g さけ 3 △とりももにく 5 △ひじき 1 □にんじん 8 □えだまめ 5 □しょうが 0.7 さけ 1 みりん 2 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお うどん ○うどん 100 △あぶらあげ 7 □にんじん 6 □はくさい 20 □ながねぎ 5 □しめじ 4 みりん 4.4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし こうはくひます □だいこん 33 ○さとう 1.5 □きんときにんじん 7 ○ごま 0.5 しお す</p>
<p>△牛乳 596kcal ごはん おでん △ぎゅうにく 5 ○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 □いたこんにやく 18 △うずらたまご 15 ○さとう 1 みりん 2.7 さけ 2.2 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし もちきんちゃく ○もちきんちゃく 1こ ○さとう 1.8 みりん 2.52 こいくちしょうゆ しお 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 こいくちしょうゆ しお</p>	<p>△牛乳 587kcal ごはん きんぴらにくだんご 2こ べにくりだいにんごのツナあえ □だいこん 10 □あかだいにんご 20 □きゅうり 15 △ツナ 5 ○ごまあぶら 0.4 ○さとう 1.5 す うすくちしょうゆ しお こしょう ミネストローネ △ベーコン 8 □たまねぎ 30 ○じゃがいも 27 □いんげん 6 □トマト 16 □にんにく 0.4 ○オリーブ油 0.3 ○さとう 0.25 ブイヨン しお こしょう</p>	<p>△牛乳 621kcal ごはん いかのてんぷら 1こ △あげあぶら 5 かいどうサラダ かいそう 0.45 かんてん 0.2 □きゅうり 13.5 △わかめ 0.45 □もやし 13.5 ○さとう 0.5 ○ごまあぶら 0.23 ○ごま 0.27 ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ す キムチ △ぶたにく 25 みりん 1 ○さとう 1.2 △やきとうふ 30 □いとこんにやく 10 □もやし 19 □えのきたけ 8 □はくさい 55 □キムチ 20 □ニラ 5 □にんにく 0.6 みりん 0.9 ○あぶら 0.3 ○ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ みそ あかみそ だし</p>	<p>△牛乳 576kcal ごはん ハンバーグのソースかけ △ハンバーグ 1こ あかワイン 0.65 ○さとう 0.7 ケチャップ とんかつソース れんこんサラダ □れんこん 11 □きゅうり 15 △ハム 5 △わかめ 0.7 わふうドレッシング しもとやさいのみぞしる □はくさい 20 □だいこん 20 △あぶらあげ 4 □にんじん 6 □ながねぎ 3 みそ だし</p>	<p>△牛乳 666kcal こんさいカレー ○こめ 88g ○むぎ 5 △ぶたにく 25 □だいこん 17 □れんこん 10 ○じゃがいも 20 □にんじん 10 □たまねぎ 65 ○あぶら 0.3 カレーこ カレーウ ソース コールスローサラダ □キャベツ 17 □コーン 10 □きゅうり 18 △ハム 5 ○さとう 0.4 マヨネーズ す しお</p>
<p>△牛乳 582kcal ごはん ちくわのいそべあげ △ちくわ 2ほん ○てんぷらこ 10 △あおのり 0.23 ○あげあぶら 5 ひじきサラダ △ひじき 0.95 □もやし 25 △ツナ 5 □コーン 7.5 ○ごま 0.3 ○すりごま 0.2 ○さとう 0.8 ○ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ す ごもくスープ △ぶたにく 10 □たまねぎ 15 □にんじん 5 □エリンギ 7 □ごまつな 8 □もやし 10 ○あぶら 0.15 ちゅうかスープ とりガラスープ うすくちしょうゆ こしょう</p>	<p>△牛乳 537kcal おろしだいこんとベーコンのごはん ○こめ 60g ○げんまい 5 ○あぶら 0.12 ○ごまあぶら 0.6 □きりぼしだいこん 7 □えのきたけ 10 △ベーコン 15 □えだまめ 5 □にんじん 10 ○あぶら 0.5 ○ごま 1.5 さけ 1 ○さとう 1 みりん 1 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ やさいサラダ □キャベツ 30 □きゅうり 10 □にんじん 7 わふうドレッシング さつまいものみぞしる ○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</p>	<p>△ジョア(ストロベリー) 576kcal げんじょうごはん みぞラーメン ○ちゅうかめん 95 △ぶたにく 17 □キャベツ 20 □にんじん 8 □もやし 15 □コーン 5 □ながねぎ 5 □しょうが 0.3 □にんにく 0.25 さけ 2 ○ごまあぶら 0.4 とりガラスープ ちゅうかスープ みそ あかみそ こしょう しお トウバンジャン キャロットラペ □にんじん 21.6 □きゅうり 5.04 □キャベツ 7.2 △ツナ 5.76 □レモン 0.94 ○さとう 1.82 ○あぶら 0.47 こしょう うすくちしょうゆ しお</p>	<p>1月の紀の川市産の野菜は・・・ 白菜、大根、紅くるり大根、キャベツ、ほうれん草、 味美菜、葉ねぎ、長ねぎ、人参、金時人参、 切干し大根、さつまいも、里芋、わけぎ、小松菜 米・・・きぬひかり(紀の川市産)</p> <p>今年もよろしく</p> <p>フルーツ給食 9日(火) ネーブル</p>	

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

△..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
炭水化物	たんぱく質	ビタミン
脂質	無機質	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。

