令和3年度　小学生用　**4月**

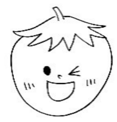
きゅうしょくこんだて表

紀の川市立　河南学校給食センター

「フルーツ給食」について

「フルーツ給食」とは、紀の川市で収穫された果物のことをみなさんにもっと「知ってほしい」「たくさん食べてほしい」という思いから、紀の川市がみなさんへ、紀の川市産の果物を提供する取組です。

１か月に１～２回「フルーツ給食」として、いちど・きよみオレンジ・すもも・デラウェア・梨・柿・みかんなどの果物や、はっさくの缶詰など、紀の川市で収穫された果物で作った加工品などを献立に取り入れていきます。

月	火	水	木	金
				9 △ **牛乳**　514kcal **チャーハン** ○ こめ　○ おしむぎ ○ こめあぶら　△ ぶたにく 25 □ たまねぎ 40　□ にんじん 10 □ ねぎ 6　△ だいずフレーク 3 さけ　しお こしょう　こいくち ちゅうかだし **わかめのスープ** □ もやし 25　△ わかめ 1 □ ねぎ 5　こしょう ちゅうかだし　こいくち
12 △ **牛乳**　626kcal ○ **ごはん** **すきやき** △ ぎゅうにく 30　□ たまねぎ 50 □ にんじん 10　□ はくさい 50 □ ねぎ 10　□ えのきたけ 8 △ やきとうふ 20　○ こんにゃく 30 ○ すきやきふ 5　こいくち さけ　○ さとう **きりぼしだいこんのハリハリあえ** □ きりぼしだいこん 5 △ ちりめんじゃこ 2　□ きゅうり 25 ○ ごま 0.8　○ さとう す,しお　こいくち □ **きよみオレンジ** **フルーツ給食**	**13** △ **牛乳**　595kcal ○ **ごはん** **ちくわのいそべあげ** △ ちくわ　△ あおのり 0.08 ○ かたくりこ　○ こむぎこ 4 ○ あげあぶら **グリーンサラダ** □ キャベツ 35　□ きゅうり 15 □ ほうれんそう 10　こしょう こいくち、す　マヨネーズ **だいこんとあぶらあげのみそしる** □ だいこん 35　△ あぶらあげ 5 □ えのきたけ 5　□ ねぎ 5 だし　みそ	**14** △ **牛乳**　608kcal ○ **ごはん** △ **しろみざかなのてりやき** こいくち　○ さとう みりん　さけ **さんしょくナムル** □ もやし 25　□ にんじん 5 □ きゅうり 25　○ ごま 0.4 ○ ごまあぶら　こいくち す　しお **ちくぜんに** △ とりにく 20　□ にんじん 20 □ ごぼう 20　○ こんにゃく 30 △ ちくわ 20　□ たけのこ 20 □ いんげん 5　□ しいたけ 0.7 ○ こめあぶら　さけ みりん　○ さとう こいくち　だし	**15** △ **牛乳**　704kcal **カレーライス** ○ こめ　△ ぶたにく 25 □ たまねぎ 75　○ じゃがいも 50 □ にんじん 12　ワイン □ にんにく 0.2　こいくち カレールウ　こしょう ウスター　コンソメ カレーこ **にゅうがくおいわいゼリー** 	**16** △ **牛乳**　638kcal ○ **ごはん** **はっぽうさい** △ ぶたにく 30　□ もやし 20 □ ねぎ 10　□ にんじん 10 □ はくさい 85　□ たまねぎ 30 □ しいたけ 1　さけ ○ かたくりこ　○ ごまあぶら こしょう　こいくち ちゅうかだし △ **はるまき** ○ あげあぶら □ **いちご　2こ**  **フルーツ給食**
19 △ **牛乳**　644kcal **そぼろどんぶり** ○ こめ　△ とりひきにく 50 △ ぶたひきにく 25　□ にんじん 20 □ いんげん 15　□ しょうが 1.3 ○ さとう　みりん さけ　こいくち **かいそうとコーンのサラダ** △ かいそう 0.5　△ わかめ 0.5 □ ほうれんそう 10　□ きゅうり 30 □ コーン 5　○ さとう ○ ごまあぶら　こしょう こいくち　す	**20** △ **牛乳**　556kcal ○ **ごはん** △ **さけのしおやき** **キャベツのゆかりあえ** □ キャベツ 40　□ きゅうり 5 ゆかり 0.6　うすくち **ぶたじる** △ ぶたにく 8　○ じゃがいも 20 □ ごぼう 7　□ はくさい 20 □ もやし 15　□ にんじん 5 □ ねぎ 7　だし みそ	**21** △ **牛乳**　701kcal ○ **ごはん** **とりにくとじゃがいものにもの** △ とりにく 25　○ じゃがいも 80 ○ こんにゃく 20　□ たまねぎ 60 □ にんじん 10　□ いんげん 10 ○ さとう　さけ みりん　こいくち △ **レンコンはさみあげ** ○ あげあぶら **ほうれんそうのおひたし** □ ほうれんそう 25　□ にんじん 5 □ キャベツ 15　○ さとう こいくち　だし	**22** △ **牛乳**　572kcal ○ **ごはん** **せとふうみふりかけ** **ぶたにくのしょうがやき** △ ぶたにく 60　□ たまねぎ 70 □ しょうが 1　○ さとう こいくち、さけ **のっぺいじる** △ とりにく 15　□ だいこん 25 □ にんじん 7　□ れんこん 6 ○ さといも 7　○ こんにゃく 10 さけ 、だし　○ かたくりこ こいくち　うすくち	**23** △ **牛乳**　550kcal **たけのこごはん** ○ こめ　さけ △ とりにく 20　△ ちくわ 5 △ あぶらあげ 4　□ しいたけ 0.5 □ にんじん 7　□ たけのこ 30 みりん 、こいくち　うすくち、だし △ **だしまきたまご** **やさいたっぷりみそしる** □ たまねぎ 25　□ はくさい 20 □ こまつな 10　□ しめじ 5 みそ　だし □ **ミニトマト　2こ**
26 △ **牛乳**　690kcal **ハヤシライス** ○ こめ　△ ぎゅうにく 10 △ ぶたにく 15　□ たまねぎ 100 □ にんじん 20　ケチャップ ハヤシルウ　こしょう ウスター　コンソメ **バンバンジーサラダ** △ ささみフレーク 5　□ にんじん 5 □ コーン 5　□ キャベツ 20 ○ ごま 1.5　○ さとう ○ ごまあぶら　こいくち す	**27** △ **牛乳**　634kcal ○ **ごはん** **こうやとうふのにもの** △ こうやどうふ 6　△ とりにく 12 □ にんじん 6　□ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36　□ いんげん 4 ○ さとう　こいくち うすくち　だし △ **しろみざかなのたったあげ** ○ あげあぶら **きゅうりのおかかあえ** □ きゅうり 45　○ さとう △ かつおぶし 1　こいくち	**28** △ **牛乳**　619kcal ○ **コッペパン** △ **ハンバーグ** ワイン　みりん ケチャップ　とんかつソース ウスター　こいくち コンソメ **キャベツのゆずふうみサラダ** □ キャベツ 30　□ ほうれんそう 20 △ ツナ 7　□ ゆず 0.65 みりん　○ さとう こいくち **さつまいもとうにゅうスープ** △ ぶたにく 10　□ にんじん 7 ○ さつまいも 25　□ しめじ 5 □ たまねぎ 25　△ とうにゅう 20 コンソメ　こしょう とうにゅうルウ	**29** **昭和の日** 	**30** △ **牛乳**　612kcal **ちらしずし** ○ こめ　○ さとう △ たまご 15　□ にんじん 10 □ しいたけ 1　△ あぶらあげ 3 □ たけのこ 10　△ こうやどうふ 4 △ かまぼこ 10　さけ ○ さとう　みりん す　しお うすくち　だし △ **あじつけのり** **ほうれんそうのすましじる** □ ほうれんそう 15　□ えのきたけ 8 ○ てまりふ 0.5　○ ふ 1.5 □ ねぎ 5　みりん うすくち　だし △ **しゅうまい　2こ**

＜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	
栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質（カルシウム）	ビタミン	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。