

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ち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	
1	623kcal
△牛乳	
○ごはん	
くじらのたつたあげ	
△くじらにく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
○かたくりこ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
あつあげのみぞしる	
△あつあげ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
△牛乳 548kcal ○ごはん チンジャオロース △ぶたにく32.8 □ピーマン11.7 □たけのこ20 □たまねぎ20 □こんにやく15.3 □にんにく0.9 ○あぶら0.27 さけ0.36 ○さとう1.89 ○かたくりこ0.72 ○ごまあぶら0.2 こいくちしょうゆ かぼちゃサラダ □かぼちゃ35 □きゅうり11 △ハム5 す しお マヨネーズ くらこしょう だいこんのみぞしる □だいこん20 □たまねぎ20 △あぶらあげ4 □にんじん6 ○さつまいも10 だし みそ	△牛乳 661kcal ○ごはん ふゆやさいのカレーライス ○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 □ブロッコリー6 □しょうが0.8 ○あぶら0.3 カレールウ ソース カレーこ フルーツポンチ □はっさく6 □みかん14 □もも6.5 □パイ7 はちみつレモンゼリー20 ナタデココ6	△牛乳 608kcal ○ごはん ポロニアソーセージ 1に ブロッコリーのサラダ □ブロッコリー8 □キャベツ16 □もやし18 □コーン3 イタリアンドレッシング とりにくときのこのトマトに △とりももにく38 □しめじ10 □エリンギ7 □たまねぎ50 ○じゃがいも28 □いんげん6 □トマト10 □にんにく0.3 しろワイン1 ○さとう0.4 ソース ○あぶら0.3 こしょう ケチャップ しお ブイオン	△牛乳 542kcal ルーローハン ○こめ80g △ぶたにく50 ○あぶら0.5 □たけのこ11 □たまねぎ22 □ちんげんさい10 □にんにく0.49 □しょうが0.49 ○さとう3.3 さけ1.1 こいくちしょうゆ ○かたくりこ1.43 オイスターソース ○ごまあぶら1.1 カラフルサラダ □あかパプリカ5 □きゅうり10 □キャベツ18 □コーン5 △ツナ7 □レモン1.1 ○さとう1.1 うすくちしょうゆ	△ジョア 562kcal ○ごはん カツオカツ 1に ○あげあぶら5 きりぼしだいこんのもの □きりぼしだいこん5.5 □にんじん5 □こんにやく8 △とりももにく10 ○さとう1 みりん0.6 だし ○あぶら0.2 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 △とうふ20 □ねぎ3 みそ だし
11	12	13	14	15
△牛乳 571kcal ○ごはん さばのみぞに 1きれ きんぴらごぼう △ぶたにく10 □にんじん7.2 □ごぼう23 □こんにやく13.5 □いんげん4.5 △ちくわ4.5 ○あぶら0.2 ○さとう2 みりん0.24 さけ0.72 ○ごまあぶら0.27 こいくちしょうゆ ほうれんそうのみぞしる □ほうれんそう15 □えのきたけ8 ○ふ2 □ねぎ5 みりん0.8 だし うすくちしょうゆ しお	△牛乳 588kcal ○ごはん だいこんごはん ○こめ65g ○あぶら0.1 □だいこん33 □いんげん7 □にんじん6 △とりももにく6 ○さとう0.7 しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ △にらまんじゅう 1に ○あげあぶら2.8 マカロニサラダ □マカロニ8 □キャベツ15 □にんじん6 △ハム5 ○さとう0.7 す しお こしょう マヨネーズ はくさいのみぞしる □はくさい20 ○さつまいも15 △あぶらあげ4 □にんじん6 □ねぎ3 みそ だし	△牛乳 535kcal ○ごはん きのこのつくだに □えのきたけ30 みりん6.9 こいくちしょうゆ す きゅうりとわかめのすのもの □きゅうり22 △わかめ1.2 ○さとう1.9 ○ごま0.5 こいくちしょうゆ す しお とんこつに △ぶたにく20 □だいこん60 □にんじん15 □いたごんにやく20 □ごぼう16 △あつあげ24 □いんげん3 □しょうが0.6 ○くらごとう3.6 みりん2.55 さけ2.55 こいくちしょうゆ あかみそ	△牛乳 572kcal ○ごはん ぶたバラだいこん △ぶたにく40 ○あぶら0.3 さけ3 □だいこん60 □ながねぎ15.7 □しょうが1.4 みりん1 ○さとう2.6 ○かたくりこ0.5 みそ こいくちしょうゆ ピーンスサラダ △だいず11 □えだまめ9 □にんじん5.5 □コーン11 ○さとう0.28 マヨネーズ こいくちしょうゆ あじみなのみぞしる □あじみな10 △とうふ20 △あぶらあげ3.6 □にんじん6 □ねぎ4 みそ だし	△牛乳 605kcal ○げんりょうごはん サンラータンメン ○ちゅうかめん100 □はくさい4 □たまねぎ10 □ねぎ5 □しめじ5 □レモン8 □レモン0.1 △たまご18 □にんにく0.25 ○ごまあぶら0.4 ちゅうかのもと ちゅうかスープ トウバンジャン バンバンジーサラダ △ささみフレーク8 □きゅうり15 □にんじん4 □コーン4 □キャベツ15 ○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
18	19	20	21	22
△牛乳 592kcal ○ごはん ささみカツ 1に ○あげあぶら4 しおこんぶあえ □キャベツ30 □もやし10 □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 やさいのたいたん △ぶたにく15 □にんじん8 □はくさい75 □えのきたけ6 □たまねぎ36 △あぶらあげ7 △うずらたまご16 △かつおぶし0.7 ○さとう2 ○ごまあぶら0.5 ○あぶら0.3 こいくちしょうゆ	△牛乳 552kcal カレーピラフ ○こめ65g ○あぶら0.15 △ぶたひきにく10 □にんじん18 △ジビエソーセージ20 ○あぶら0.3 □たまねぎ30 カレーこ □ピーマン6 ブイオン こいくちしょうゆ ソース しお ワンタンスープ △にくいりワンタン20 △ぶたにく5 □にんじん5 □ごまつな8 □もやし20 ○あぶら0.07 しお こしょう とりガラスープ ちゅうかスープ みかん 1に 和歌山県から「ジビエソーセージ」を頂いたものです。	△ジョア(マスカット) 639kcal ○ごはん しおこうじからあげ △とりももにく2に □にんにく0.3 □しょうが0.2 ○かたくりこ11 ○あげあぶら6 しおこうじ かぼちゃのクリームシチュー △ぶたにく15 □たまねぎ66 □にんじん16 □かぼちゃ30 □ブロッコリー5 △ぎゅうにゅう20 クリームシチュー ブイオン こしょう	△牛乳 610kcal ○ごはん ていやまハンバーグ △ハンバーグ1に ○さとう1.2 みりん4 こいくちしょうゆ さけ2.2 ○かたくりこ0.65 ポテトサラダ ○じゃがいも24 □にんじん6.5 □きゅうり15 △ハム4 マヨネーズ す しお こしょう じもとやさいのみぞしる △はくさい10 □だいこん15 △あぶらあげ3 □にんじん5 □ながねぎ10 みそ だし	△牛乳 602kcal チキンライス ○こめ63g ○あぶら0.1 △とりももにく15 □たまねぎ25 □いんげん8 ○あぶら0.3 コンソメ ケチャップ しお くらこしょう やさいスープ △ポークウインナーキンスライス7 □たまねぎ20 □にんじん6 □だいこん20 □キャベツ20 ブイオン しお こしょう クリスマスデザート サンタさんのケーキ1に

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょくひん 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
すいようそ 栄養素	たんぱく質 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。

