

<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 526kcal</p> <p>チャーハン</p> <p>○こめ 80g ○あぶら 0.35</p> <p>○ごまあぶら 1 △ぶたにく 20</p> <p>□たまねぎ 45 □にんじん 10</p> <p>□ねぎ 7 さけ 0.6</p> <p>○あぶら 0.3 しお</p> <p>こいくちしょうゆ ちゅうかスープ</p> <p>こしょう</p> <p>にくだんごのちゅうかスープ</p> <p>□こまつな 10 ミートボール 25</p> <p>□もやし 16 □にんじん 8</p> <p>□たまねぎ 15 □しめじ 5</p> <p>○あぶら 0.1 とりガラスープ</p> <p>○ごまあぶら 0.3 うすくちしょうゆ</p> <p>ちゅうかスープ しお</p> 	<p>水 10</p> <p>△牛乳 552kcal</p> <p>ごはん</p> <p>○ごはん</p> <p>しっとりひじきふりかけ</p> <p>△ひじき 1.3 ○ごま 0.6</p> <p>△かつおぶし 1 ○さとう 2.7</p> <p>みりん 4.5 こいくちしょうゆ</p> <p>ちゅうかろうツナポテト</p> <p>○じゃがいも 22.5 □キャベツ 7.2</p> <p>□きゅうり 7.2 □えだまめ 1.8</p> <p>△ツナ 9 ○さとう 1.12</p> <p>○ごまあぶら 0.45 ○ごま 0.45</p> <p>うすくちしょうゆ す</p> <p>ズルコギ</p> <p>△ぎゅうにく 8 △ぶたにく 21</p> <p>○あぶら 0.29 □たまねぎ 66</p> <p>□しめじ 25 □にんじん 12.5</p> <p>□もやし 10 □ねぎ 8</p> <p>□にんにく 0.25 みりん 2.52</p> <p>さけ 2.52 ○さとう 1.26</p> <p>○ごまあぶら 0.32 こいくちしょうゆ</p> <p>コチュジャン</p>	<p>木 11</p> <p>△牛乳 577kcal</p> <p>ごはん</p> <p>○ごはん</p> <p>じゃこだいず</p> <p>△だいず 24.5 △じゃこ 4.5</p> <p>○さとう 1.05 みりん 0.7</p> <p>○かたくりこ 0.18 こいくちしょうゆ</p> <p>○あげあぶら 2.45</p> <p>きゅうりとわかめのすのもの</p> <p>□きゅうり 22 △わかめ 1.2</p> <p>○さとう 1.9 ○ごま 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ す しお</p> <p>すきやき</p> <p>△ぶたにく 26 △やきどうふ 35</p> <p>□いとこんにやく 33 □たまねぎ 33</p> <p>□ながねぎ 6 □にんじん 7</p> <p>□はくさい 50 □しいたけ 5.5</p> <p>○すきやきふ 1.5 ○さとう 3</p> <p>さけ 2 ○あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p>金 12</p> <p>△牛乳 565kcal</p> <p>ごはん</p> <p>○げんりょうわかめごはん</p> <p>うどん</p> <p>○うどん 100 △あぶらあげ 7</p> <p>□にんじん 6 □はくさい 20</p> <p>□ねぎ 5 □しめじ 4</p> <p>みりん 4.4 さけ 1.1</p> <p>うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>ツナあえ</p> <p>□キャベツ 24.3 □きゅうり 16.2</p> <p>□にんじん 2.43 △ツナ 6.48</p> <p>○ごまあぶら 0.32 ○さとう 1.21</p> <p>す うすくちしょうゆ</p> 
	<p>月 15</p> <p>△牛乳 665kcal</p> <p>カレーライス</p> <p>○こめ 88g ○むぎ 5</p> <p>△ぶたにく 25 □たまねぎ 80</p> <p>○じゃがいも 40 □にんじん 15</p> <p>□にんにく 0.4 ○あぶら 0.3</p> <p>カレールー カレーこ</p> <p>ソース</p> <p>○おいわりいちごゼリー 1こ</p> 	<p>16</p> <p>△牛乳 622kcal</p> <p>ごはん</p> <p>○ごはん</p> <p>こうやどうふのどろろうどん</p> <p>○こめ 80g △ぶたひきにく 43</p> <p>□しょうが 1.5 □たまねぎ 20</p> <p>□ごぼう 18 □にんじん 18</p> <p>□いんげん 14 ○さとう 4.2</p> <p>さけ 5 こいくちしょうゆ</p> <p>△こうやどうふ 6 ○あぶら 0.45</p> <p>だいこんとこまつなのみぞしる</p> <p>□こまつな 7 □だいこん 18</p> <p>□たまねぎ 15 △あぶらあげ 2.7</p> <p>□にんじん 6 □ねぎ 4</p> <p>みそ だし</p>	<p>17</p> <p>△牛乳 578kcal</p> <p>ごはん</p> <p>○ごはん</p> <p>ハンバーグのソースかけ</p> <p>△ハンバーグ 1個 あかワイン 0.65</p> <p>○さとう 0.7 とんかつソース</p> <p>ケチャップ</p> <p>ゆでじゃが</p> <p>○じゃがいも 45 しお</p> <p>やさしいスープ</p> <p>△とりむねにく 10 □たまねぎ 20</p> <p>□にんじん 6 □だいこん 20</p> <p>□キャベツ 20 こしょう</p> <p>○あぶら 0.07 しお</p> <p>パイオン</p>	<p>18</p> <p>△牛乳 515kcal</p> <p>ごはん</p> <p>○ごはん</p> <p>しろみさかなのてりやき</p> <p>△ホキ 1きれ みりん 4.5</p> <p>さけ 1.9 ○さとう 3</p> <p>○かたくりこ 0.6 こいくちしょうゆ</p> <p>たけのこのせんびち</p> <p>△ぶたにく 5 □たけのこ 20</p> <p>□こんにやく 18 □にんじん 10</p> <p>○あぶら 0.2 ○さとう 0.3</p> <p>みりん 3 さけ 2</p> <p>○ごまあぶら 0.25 こいくちしょうゆ</p> <p>じゃがいもとたまねぎのみぞしる</p> <p>○じゃがいも 18 □たまねぎ 15</p> <p>□えのきたけ 7 △あぶらあげ 4</p> <p>みそ だし</p> 
<p>22</p> <p>△牛乳 567kcal</p> <p>おやこどん</p> <p>○こめ 80g △とりももにく 30</p> <p>△たまご 40 □たまねぎ 90</p> <p>□にんじん 17 □しいたけ 5</p> <p>さけ 1.8 みりん 3</p> <p>○さとう 2 だし</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>やさしいおかかあえ</p> <p>□ほうれんそう 14 □にんじん 5</p> <p>□キャベツ 30 こいくちしょうゆ</p> <p>△かつおぶし 1</p> 	<p>23</p> <p>△牛乳 560kcal</p> <p>ごはん</p> <p>○ごはん</p> <p>たけのこごはん</p> <p>○こめ 65g さけ 3</p> <p>△とりももにく 17 □たけのこ 25</p> <p>□にんじん 8 □しいたけ 3</p> <p>さけ 1.2 みりん 1.4</p> <p>みず 15 ○あぶら 0.1</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>コロケ 1こ</p> <p>○ぶたにくロquette ○あげあぶら 5</p> <p>ほうれんそうのすましじる</p> <p>□ほうれんそう 15 ○ふ 2</p> <p>□えのきたけ 8 みりん 0.8</p> <p>□ねぎ 5 しお</p> <p>うすくちしょうゆ だし</p> <p>いちご 2こ</p> <p>フルーツ給食</p> 	<p>24</p> <p>△牛乳 574kcal</p> <p>ごはん</p> <p>○ごはん</p> <p>やきぎょうざ 1こ</p> <p>からしあえ</p> <p>□ちんげんさい 15 □もやし 25</p> <p>○はるさめ 3 ○ごま 1.1</p> <p>からし こいくちしょうゆ</p> <p>きーほーどうふ</p> <p>△どうふ 68 △ぶたひきにく 8.5</p> <p>△とりひきにく 8.5 □たまねぎ 51</p> <p>□ニラ 4.2 □しょうが 0.45</p> <p>□にんにく 0.29 ○さとう 0.85</p> <p>さけ 0.85 ○ごまあぶら 0.29</p> <p>○かたくりこ 1.7 みそ あかみそ</p> <p>○あぶら 0.2 とりガラスープ</p> <p>トウバンジャン こいくちしょうゆ</p>	<p>25</p> <p>△牛乳 631kcal</p> <p>ごはん</p> <p>○ごはん</p> <p>とりももにくからあげ</p> <p>△とりももにく 2こ さけ 2</p> <p>□しょうが 1 ○かたくりこ 11</p> <p>○あげあぶら 6</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ごまずあえ</p> <p>□はくさい 32 △わかめ 0.6</p> <p>□きゅうり 16 ○ごま 0.8</p> <p>○さとう 0.7</p> <p>こいくちしょうゆ す</p> <p>だいこんとたまねぎのみぞしる</p> <p>□だいこん 20 □たまねぎ 20</p> <p>□にんじん 6 □ねぎ 3.5</p> <p>△あぶらあげ 2.7</p> <p>みそ だし</p>	<p>26</p> <p>△牛乳 649kcal</p> <p>ごはん</p> <p>○ごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>○こめ 88g ○むぎ 5</p> <p>△ぶたにく 25 □たまねぎ 80</p> <p>□にんじん 13 □しめじ 5</p> <p>□グリーンピース 3.5 ○じゃがいも 24</p> <p>□トマト 8 ○さとう 0.2</p> <p>ハヤシルウ ○あぶら 0.3</p> <p>こしょう コンソメ</p> <p>ケチャップ</p> <p>きりぼしだいこんのサラダ</p> <p>□きりぼしだいこん 3.7</p> <p>□きゅうり 11 □にんじん 8.5</p> <p>△ツナ 4 ○さとう 1.5</p> <p>こいくちしょうゆ す</p>
<p>29</p> <p>昭和の日</p> 	<p>30</p> <p>△牛乳 615kcal</p> <p>ごはん</p> <p>○ごはん</p> <p>ポロニアソーセージ</p> <p>△ポロニアステーキ 1こ</p> <p>みりん 0.6 とんかつソース</p> <p>ケチャップ ソース こいくちしょうゆ</p> <p>キャベツのごまサラダ</p> <p>□キャベツ 45 ○あぶら 0.7</p> <p>○ごまあぶら 0.7 ○ごま 0.7</p> <p>しお す こいくちしょうゆ</p> <p>はるやさしいのクリームシチュー</p> <p>△とりももにく 20 □たまねぎ 68</p> <p>□にんじん 18 □アスパラ 3.5</p> <p>○じゃがいも 42 △ぎゅうにく 20</p> <p>クリームシチュー ○あぶら 0.3</p> <p>こしょう 1.5</p> <p>パイオン</p>	<p>入学・進級おめでとう</p> <p>粉河学校給食センターの紹介</p> <p>《給食内容》 ごはん給食・・・週5回</p> <p>《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</p> <p>《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・上名小学校・麻生津小学校 中学校2校・・・粉河中学校・那賀中学校</p> <p>《食数》 約1160食</p> <p>《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。</p>		

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

<p>しょくひん 食品 グループ</p>	<p>○・・・おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△・・・おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品</p>
<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんぱく質 炭水化物</p> <p>しじつ 脂質</p>	<p>たんぱく質</p> <p>むぎしつ 無機質 (カルシウム)</p>	<p>ビタミン</p> <p>むぎしつ 無機質</p>

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。