

## 1月 きゅうしょくこんだて表(小学校)

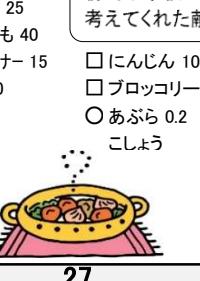
## 紀の川市立 粉河学校給食センター

しょうじん 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
えいようそ 栄養素	たんすいからつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)

1月紀の川市産の野菜は…大根、白菜、ほうれん草、人参、キャベツ  
小松菜、ねぎ、ブロッコリーなど  
＊…きぬむすめ(紀の川市産)  
フルーツ給食  
(市内産のフルーツ)…1/9(金)いちご、はっさく(缶)



☆材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。

月 12	火 13	水 14	木 15	金 16
<p style="text-align: center;"><b>成人の日</b></p> 	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 589kcal  ○ <b>ごはん</b>  <b>さばのみどりかけ</b>  △ さば 1切 ○ さとう 3.1  みりん 0.56 さけ 1.82  □ ゆずかじゅう 0.4 みず 2.5  みそ  <b>こうはくなます</b>  □ だいこん 33 □ にんじん 7  ○ ごま 0.5 ○ さとう 1.5  みず 1.2  しお す  うすくちしようゆ だし  <b>おさとうに</b>  もち 20 □ だいこん 20  □ きんときにんじん 10  ○ さといも 20  △ みそ  △ しろみそ  だし</p> 	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 578kcal  ○ <b>コッペパン</b>  <b>ポロニアステーキ</b>  △ ポロニアステーキ 1こ  みりん 0.6  ケチャップ とんかつソース  ウスターソース こいくちしょうゆ  <b>イタリアンサラダ</b>  □ キャベツ 20 □ もやし 16  □ コーン 5.5 □ にんじん 3.5  <b>イタリアンドレッシング</b>  <b>ふゅやさいのシチュー</b>  △ とりももにく 15 □ はくさい 35  □ にんじん 15 □ だいこん 20  □ ブロッコリー 4 ○ じゃがいも 30  △ ぎゅうにゅう 20 □ プロセスチーズ 2  ○ あぶら 0.3  クリームシチュー ブイヨン  こしょう</p>	<p>△ <b>ジョア(マスカット)</b> 567kcal  <b>チキンピラフ</b>  ○ こめ 67g ○ むぎ 3.2  ○ あぶら 0.25 △ とりももにく 15  △ チキンウインナースキレスライス 10  □ たまねぎ 30 □ にんじん 8  □ ピーマン 4 □ コーン 5  ○ あぶら 0.3  コンソメ しお  ウスターソース こしょう  コンソメ  <b>とうにゅうコロッケ</b>  ○ とうにゅうコロッケ 1こ  ○ あげあぶら 5  <b>ABCマカロニスース</b>  ○ アルファベットマカロニ 5  △ ぶたにく 8.5 □ たまねぎ 15  □ にんじん 6 □ だいこん 20  □ キャベツ 20 みず 100  ○ あぶら 0.25  ブイヨン しお  こしょう</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 600kcal  ○ <b>ごはん(げんりょう)</b>  <b>みどりーメン</b>  ○ ちゅうかめん 95 □ ぶたにく 15  □ キャベツ 20 □ にんじん 8  □ もやし 15 □ コーン 5  □ ながねぎ 5 □ ショウガ 0.3  □ にんにく 0.25 さけ 2  ○ ごまあぶら 0.4 みず 145  ○ あぶら 0.2  ちゅうかスープ とりガラスープ  こしょう △ みそ  △ あかみそ トウバンジヤン  しお  <b>ささみときゅうりのサラダ</b>  △ ささみフレーク 4.5 □ きゅうり 23  □ キャベツ 18 □ にんじん 4.5  ○ さとう 1 す こいくちしようゆ  うすくちしようゆ</p>
<p>19</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 557kcal  ○ <b>ごはん</b>  <b>ちくせんに</b>  △ とりももにく 20 □ にんじん 10  □ ごぼう 10 □ こんにゃく 20  △ ちくわ 10 □ れんこん 10  □ いんげん 5 □ しいたけ 5  △ だいこん 20 ○ あぶら 0.3  さけ 1.25 みりん 0.83  ○ さとう 2 みず 36  ○ ごまあぶら 0.3  こいくちしようゆ だし  <b>マカロニサラダ</b>  ○ 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  <b>ふりかけ(あじかつお)</b></p>	<p>20</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 612kcal  ○ <b>ごはん</b>  <b>チキンカツ</b>  △ チキンカツ 1こ ○ あげあぶら 5  <b>だいこんサラダ</b>  □ だいこん 34 □ きゅうり 16.5  △ ツナ 5 ○ さとう 1.65  ○ ごまあぶら 0.44  うすくちしようゆ す  こしょう しお  <b>ふゅやさいのボウル</b>  □ たまねぎ 30 粉河小学校6Bが  □ キャベツ 25 考えてくれた献立  ○ じゃがいも 40  △ チキンウインナー 15  みず 150 □ にんじん 10  コンソメ ○ あぶら 0.2  こしょう</p> 	<p>21</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 541kcal  <b>カレーピラフ</b>  ○ こめ 65g ○ あぶら 0.15  △ ぶたひきにく 23 □ たまねぎ 30  □ にんじん 18 □ ピーマン 6  ○ あぶら 0.3  こいくちしようゆ  しお カレーご  ウスターソース ブイヨン  <b>ちゅうかスープ(にくだんご)</b>  □ こまつな 10 □ ミートボール 25  □ もやし 16 □ にんじん 8  □ たまねぎ 15 □ シメジ 5  ○ あぶら 0.1 みず 100  ○ ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.2  ちゅうかスープ とりガラスープ  しお うすくちしようゆ  <b>コールスローサラダ</b>  □ キャベツ 17 □ コーン 10  □ きゅうり 18 □ ハム 5  ○ さとう 0.4 す ○ マヨネーズ  しお</p>	<p>22</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 575kcal  ○ <b>ごはん</b>  <b>ハンバーグ(てりやきソース)</b>  △ ハンバーグ 1個 ○ さとう 1.2  みりん 4 みず 10  さけ 2.2 ○ かたりこ 0.65  こいくちしようゆ  <b>キャベツのゆかりあえ</b>  □ キャベツ 25 □ もやし 22  ゆかり 0.72 ○ さとう 0.5  こいくちしようゆ  <b>だいこんのみどり</b>  □ だいこん 20 □ たまねぎ 20  △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6  みそ だし</p> 	<p>23</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 600kcal  <b>だいこんごはん(げんりょう)</b>  ○ こめ 58g ○ あぶら 0.9  さけ 3 □ だいこん 30  □ いんげん 5 □ にんじん 5  △ ぶたにく 5.5 ○ さとう 0.63  ○ あぶら 0.1  こいくちしようゆ  うすくちしようゆ しお  <b>あんかけたまごとじうどん</b>  ○ うどん 100 □ かまぼこ 8  △ とりももにく 12 □ たまご 25  □ しめじ 5 □ ネギ 5  □ しょうが 1 みりん 2.4  さけ 1 ○ かたりこ 3.5  うすくちしようゆ こいくちしようゆ  だし  <b>やさいのおかかあえ</b>  □ ほうれんそう 14  □ キャベツ 30 □ にんじん 5  △ かつおぶし 1 こいくちしようゆ  こいくちしようゆ</p>
<p>26</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 641kcal  <b>ビビンバ</b>  ○ こめ 80g □ ぶたひきにく 30  △ とりひきにく 30 ○ あぶら 0.9  さけ 2 □ ひきわりだいす 12  □ ながねぎ 3 □ しょが 1  ○ さとう 0.9 みりん 3  □ ほうれんそう 17  □ にんじん 8 □ もやし 32  ○ ごまあぶら 0.48  △ あかみそ コチュジャン  こいくちしようゆ  しお  <b>ごもぐスープ</b>  △ ぶたにく 8 □ たまねぎ 15  □ にんじん 5 □ しめじ 5  □ こまつな 8 □ はくさい 10  ○ あぶら 0.15  ちゅうかスープ とりガラスープ  うすくちしようゆ  <b>ミルメークココア</b></p>	<p>27</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 590kcal  ○ <b>ごはん</b>  <b>かぼちゃひきにくフライ</b>  □ かぼちゃひきフライ 1こ  ○ あげあぶら 4  <b>ふゅやさいのチャンプルー</b>  □ だいこん 40 粉河小学校6Aが  □ にんじん 10 考えてくれた献立  △ あつあげ 10  さけ 1 □ ぶたにく 20  ○ ごまあぶら 0.3 □ ねぎ 5  △ かつおぶし 0.2 □ いたたまご 15  こいくちしようゆ ○ あぶら 0.2  しお ○ かたりこ 0.3  ちゅうかスープ  <b>はくさいとこまつなのみどり</b>  □ こまつな 7 □ はくさい 18  □ たまねぎ 15 □ あぶらあげ 4  □ にんじん 6 □ みそ  △ みそ だし</p>	<p>28</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 545kcal  ○ <b>わかめごはん</b>  <b>ねぎいたまごやき</b>  △ ねぎいたまやき 1個  <b>やさいのごまあえ</b>  □ キャベツ 28 □ ほうれんそう 8  □ ほうれんそう 12 □ シメジ 5  ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5  ○ さとう 0.5  こいくちしようゆ  <b>とふのこのにもの</b>  △ とふのこ 11.4 □ あぶらあげ 5  □ だいこん 10 □ はくさい 30  □ にんじん 5 □ たまねぎ 20  □ いんげん 3 □ しいたけ 3  ○ さとう 1.9 みりん 1  みず 50 ○ あぶら 0.3  こいくちしようゆ だし</p>	<p>29</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 546kcal  <b>おませ</b>  ○ こめ 65g ○ さとう 5.5  こぶちや 0.16 □ こんにゃく 17  □ にんじん 8 □ えだまめ 5  △ こうやどうふ 2.2 さけ 0.8  ○ さとう 1.3 みず 15  す しお  こいくちしようゆ  だし  <b>にくだんご(わふう)</b>  △ わふうにくだんご 2こ  <b>ぞうめんじる</b>  ○ そうめん 6 □ にんじん 6  □ たまねぎ 10 □ ネギ 4  △ とうふ 20 みりん 0.4  みず 50 うすくちしようゆ  だし</p> 	<p>30</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 629kcal  ○ <b>ごはん</b>  <b>くじらのたつたあげ</b>  △ くじらにく 55 □ 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  ○ かたりこ 18.2 ○ あげあぶら 5  こいくちしようゆ  <b>もやしのピリからあえ</b>  □ もやし 33 □ きゅうり 12  □ にんじん 5 ○ ごまあぶら 0.18  ○ さとう 2.52 す  こいくちしようゆ  トウバンジヤン  <b>キャベツのみどり</b>  △ あぶらあげ 5 □ たまねぎ 20  □ キャベツ 23 □ ネギ 4  △ みそ だし</p>