

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
△ ぎゅうにゅう 557kcal ○ ごはん さわらのていやき △ さわら 1切 みりん 5 さけ 2.1 ○さとう 3.3 ○ かたくりこ 0.7 みず 1.5 こいくちしょうゆ やさいのごまあえ □ はくさい 30 □ ほうれんそう 15 □ にんじん 5 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ しおこうじスープ △ とりももにく 10 □ だいこん 30 □ にんじん 10 □ しめじ 8 □ ねぎ 4 □ しょうが 0.9 さけ 1.8 だし しおこうじ こしょう	△ ぎゅうにゅう 634kcal ○ ごはん しょうがごはん ○ こめ 70g さけ 2.5 □ しょうが 6 □ にんじん 5 △ やきちくわ 4 □ いんげん 4 みりん 5.5 ○さとう 2.7 みず 10 うすくちしょうゆ だし ぎゅうにくコロケ ○ コロケ 1個 ○ あげあぶら 6.5 やさいのおかかあえ □ こまつな 12 □ キャベツ 32 □ にんじん 6 △ かつおぶし 1 こいくちしょうゆ だいこんのみとしる □ 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	△ ぎゅうにゅう 567kcal ○ ごはん ちゅうかどん ○ こめ 80g △ ぶたにく 30 □ はくさい 70 □ たまねぎ 25 □ しいたけ 4.5 □ もやし 35 □ にんじん 12 △ イカ 10 △ やきちくわ 8 ○ あぶら 0.3 □ しょうが 1.8 さけ 2 みず 45 ○ かたくりこ 3 ○ ごまあぶら 0.8 しお こいくちしょうゆ こしょう とりガラスープ からしあえ □ こまつな 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 ミルクマーグービー ミルクマーグービー 1に	△ ぎゅうにゅう 569kcal ○ ごはん ポークビーンズ △ ぶたにく 25 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 40 □ にんじん 10 □ いんげん 5 △ だいず 20 □ トマトピューレ 25 ○ さとう 1 みず 30 ○ あぶら 0.3 コンソメ こしょう ウスターソース キャベツとペンネのソテー ○ ペンネ 11.5 △ ペーコン 5 □ キャベツ 20 □ しめじ 3 □ たまねぎ 13 □ にんにく 0.1 ○ オリーブあぶら0.25 うすくちしょうゆ コンソメ しお くらこしょう のりこうみふりかけ のりふりかけ 1ふくら	△ ぎゅうにゅう 551kcal ○ ごはん(げんりょう) ごもくうどん ○ うどん 100 △ とりももにく 10 □ にんじん 6 □ たまねぎ 20 □ はくさい 20 □ ねぎ 5 △ あぶらあげ 3 みりん 4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし ほうれんそうのツナあえ □ ほうれんそう 30 □ えのきたけ 7.5 △ ツナ 8.5 ○ すりごま 0.6 ○ さとう 0.45 す こいくちしょうゆ
8	9	10	11	12
△ ぎゅうにゅう 554kcal ○ ごはん マーボー豆腐 △ とうふ 68 △ ぶたひきにく 8.5 △ とりひきにく 8.5 □ たまねぎ 51 □ ニラ 4.2 □ しょうが 0.45 □ にんにく 0.29 ○ さとう 0.85 さけ 0.85 ○ ごまあぶら 0.29 ○ かたくりこ 1.7 みず 42.5 ○ あぶら 0.3 △ みそ △ あかみそ こいくちしょうゆ とりガラスープ トウバンジャン かいどうサラダ □ キャベツ 18 □ もやし 13 △ わかめ 0.9 ○ さとう 0.55 ○ ごまあぶら 0.25 ○ ごま 0.3 ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ す むししょうまい △ しゅうまい 1に	△ ぎゅうにゅう 540kcal ○ ごはん すきやきに △ 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 きゅうりどちくわのうめあえ □ キャベツ 24 □ きゅうり 17 △ ちくわ 6.5 みりん 1.5 ○ さとう 0.75 うめ こいくちしょうゆ しっとりひじきふりかけ △ ひじき 1.3 ○ ごま 0.6 △ かつおぶし 1 ○ さとう 2.7 みりん 4.5 こいくちしょうゆ	△ ぎゅうにゅう 650kcal ○ ごはん しゃくパン キャベツのメンチカツ △ キャベツのメンチカツ 1に ○ あげあぶら 6 もやしのカレー □ もやし 35 □ にんじん 8 △ ハム 5 ○ あぶら 1 ○ さとう 0.2 パセリ す しお カレーこ こしょう やさいスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 □ はくさい 13 □ ほうれんそう 8 みず 100 ○ あぶら 0.2 ブイヨン しお こしょう ソース こぶくろとんかつソース	△ ぎゅうにゅう 550kcal ○ ごはん わかめごはん やさいのだいたん △ ぶたにく 30 □ 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 8 △ 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 きゅうりのしおこんぶあえ □ きゅうり 40 □ にんじん 5 ○ ごま 0.55 △ しおこんぶ 1.7 しお みかん □ みかん 1に フルーツ給食	△ ぎゅうにゅう 537kcal ○ ごはん フルコギ △ ぶたにく 30 ○ あぶら 0.3 □ たまねぎ 66 □ しめじ 20 □ にんじん 15 □ ねぎ 8 □ にんにく 0.25 みりん 2.5 さけ 2.5 ○ さとう 1.25 ○ ごまあぶら 0.32 コチュジャン こいくちしょうゆ ちゅうかふりツナポテト ○ じゃがいも 22.5 □ キャベツ 7.2 □ きゅうり 7.2 □ えだまめ 1.8 △ ツナ 9 ○ さとう 1.12 ○ ごまあぶら 0.45 ○ ごま 0.45 うすくちしょうゆ す わかめスープ △ わかめ 0.5 △ とうふ 20 □ もやし 19 みず 100 とりガラスープ ちゅうかスープ しお くらこしょう
15	16	17	18	19
△ ぎゅうにゅう 553kcal ○ ごはん ルーローハン ○ こめ 80g △ ぶたにく 50 ○ あぶら 0.5 □ たけのこ 8.5 □ 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 みず 30.36 ○ かたくりこ 1.43 ○ ごまあぶら 1.1 こいくちしょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ(はるさめ) □ こまつな 10 △ とりももにく 8 □ もやし 16 □ にんじん 8 ○ はるさめ 3.5 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 うすくちしょうゆ	△ ぎゅうにゅう 571kcal ○ ごはん ちくわのいそべあげ △ ちくわ 2本 ○ てんぷらこ 10 △ あおのり 0.23 ○ あげあぶら 5 ひじきのにも △ ひじき 2.6 □ にんじん 7 △ とりももにく 7 □ いんげん 5 □ こんにやく 10 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 1.7 みりん 1 さけ 1 みず 10 こいくちしょうゆ だし 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 □ ねぎ 3 ○ ふ 2 みりん 0.8 うすくちしょうゆ しお だし	△ ぎゅうにゅう 550kcal ○ ごはん たきごみごはん ○ こめ 60g さけ 3.3 △ とりももにく 20 △ ちくわ 10 △ あぶらあげ 3 □ しいたけ 5 □ にんじん 5 □ ごぼう 5 □ えだまめ 5 さけ 1.6 みりん 1.6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお スパゲティサラダ ○ スパゲティ 8 □ にんじん 6 □ きゅうり 15 △ ハム 5 ○ マヨネーズ す しお こしょう 具だくさんみそ汁 ○ さつまいも 20 △ あぶらあげ 4 □ はくさい 15 □ もやし 10 □ ねぎ 3 △ みそ だし	△ シェア(ブルーベリー) 644kcal チキンカレー ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ とりももにく 20 □ たまねぎ 80 ○ じゃがいも 40 □ にんじん 15 □ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3 みず 115 カレールー ウスターソース カレーこ やさいサラダ □ キャベツ 30 □ ブロッコリー 10 □ コーン 7 わふうドレッシング フルーツ給食	△ ぎゅうにゅう 614kcal ○ ごはん(げんりょう) サンラダーメン ○ ちゅうかめん 100 □ はくさい 40 □ たまねぎ 10 □ ねぎ 5 □ しめじ 5 □ レモン 8 □ レモン かじゅう 0.1 にんにく 0.25 みず 110 △ たまご 18 ちゅうかのもと ○ ごまあぶら 0.4 トウバンジャン ちゅうかスープ 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 おさかなふりかけ おさかなふりかけ 1ふくら
22	23	24	12月紀の川市産の野菜は・・・大根、白菜、ほうれん草、人参、小松菜、ねぎ など 米・・・クヌヒカリ(紀の川市産) フルーツ給食 (市内産のフルーツ)・・・12/11みかん、12/19レモン かせ予防のポイント 今年(ことし)はかせをひきま宣言! 1 手洗い・うがいをする 2 しっかり栄養をとる 3 十分な睡眠をとる 4 マスクをつける 5 人ごみを避ける 6 適度な運動をする かせをひかないように、日頃からかせの予防を心がけましょう。 ☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。 かせ予防のポイント	
△ ぎゅうにゅう 611kcal ○ ごはん さばのみそに △ さばのみそに 1に かぼちゃサラダ □ かぼちゃ 35 □ きゅうり 11 △ ハム 5 ○ マヨネーズ しお す くらこしょう けんちんじる □ だいこん 20 □ にんじん 7 □ ごぼう 10 □ ねぎ 4 □ こんにやく 15 みりん 1.35 さけ 0.45 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし	△ ぎゅうにゅう 571kcal ○ ごはん ハンバーグ(ソースかけ) △ ハンバーグ 1個 あかワイン 0.65 ○ さとう 0.7 みず 1.7 ケチャップ とんかつソース ごまぜあえ □ はくさい 32 △ わかめ 0.6 □ きゅうり 16 ○ ごま 0.8 ○ さとう 0.7 こいくちしょうゆ す こまつなのみとしる □ こまつな 7 □ だいこん 18 □ たまねぎ 15 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □ ねぎ 4 △ みそ だし	△ ぎゅうにゅう 590kcal ○ ごはん チキンライス ○ こめ 70g ○ あぶら 0.12 △ とりももにく 25 □ たまねぎ 30 □ 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 ウスターソース ケチャップ とうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 7 ○ じゃがいも 25 □ ブロッコリー 8 □ しめじ 5 △ とうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.25 こしょう こめコホワトルウ コンソメ クリスマスデザート △ サンタさんのいちごケーキ 1に		

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

しょうひん 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
えいようそ 栄養素	たんずいけいぶつ 炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	しじつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 無機質

