

く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	〇…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	たんすいけつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質
		むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン

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

米…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 8	金 9
			△ ぎゅうにゅう チャーハン 518kcal 〇 こめ 80g 〇 ごまあぶら 1 □ たまねぎ 45 □ ねぎ 7 〇 あぶら 0.3 こいくちしょうゆ こしょう ちゅうかスープ ワンダンスープ △ にくいりワントン 18 □ にんじん 5 □ もやし 20 とりガラスープ しお	△ ぎゅうにゅう ハヤシライス 652kcal 〇 こめ 88g △ ぶたにく 20 □ にんじん 13 〇 じゃがいも 24 〇 さとう 0.2 〇 あぶら 0.3 ハヤシルウ こしょう フルーツポンチ(いちご) □ はっさく 6 □ いちご 16 〇 はちみつレモンゼリー 20 △ かんてん 8 コンソメ ケチャップ みかん 10 パイン 10
			15	16
	△ ぎゅうにゅう ごはん 589kcal △ さば 1切 みりん 0.56 □ ゆずかじゅう 0.4 みそ こうはくなます □ だいこん 33 〇 ごま 0.5 みず 1.2 しお うすくちしょうゆ おでうに もち 20 □ きんときになんじん 10 〇 さといも 20 △ みそ △ しろみそ だし	△ ぎゅうにゅう コッペパン ポロニアステーキ 578kcal △ ポロニアステーキ 1に 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 イタリアンサラダ □ キャベツ 20 □ コーン 5.5 イタリアンドレッシング ふゆやさいのシチュー △ とりもにく 15 □ にんじん 15 □ ブロッコリー 4 △ ぎゅうにゅう 20 〇 あぶら 0.3 クリームシチュー こしょう □ もやし 16 □ にんじん 3.5 □ はくさい 35 □ だいこん 20 〇 じゃがいも 30 △ プロセスチーズ 2 ブイヨン	△ ジョア(マスカット) チキンピラフ 567kcal 〇 こめ 67g 〇 あぶら 0.25 △ チンウインナースキンスライス 10 □ たまねぎ 30 □ ピーマン 4 〇 あぶら 0.3 コンソメ ウスターソース コンソメ とうにゅうコロケ 〇 とうにゅうコロケ 1に 〇 あげあぶら 5 ABCマカロニスープ 〇 アルファベットマカロニ 5 △ ぶたにく 8.5 □ にんじん 6 □ キャベツ 20 〇 あぶら 0.25 ブイヨン しお △ とりもにく 15 △ とりもにもにく 15 □ にんじん 8 □ コーン 5 さけ 2 みず 145 ちゅうかスープ こしょう △ あかみそ しお ささみときゅうりのサラダ △ ささみフレーク 4.5 □ キャベツ 18 〇 さとう 1 す うすくちしょうゆ	△ ぎゅうにゅう ごはん(げんりょう) みそラーメン 600kcal 〇 ちゅうかめん 95 □ キャベツ 20 □ もやし 15 □ ながねぎ 5 □ にんにく 0.25 〇 ごまあぶら 0.4 〇 あぶら 0.2 ちゅうかスープ こしょう △ あかみそ しお ささみときゅうりのサラダ △ ささみフレーク 4.5 □ キャベツ 18 〇 さとう 1 す うすくちしょうゆ
	19	20	21	22
△ ぎゅうにゅう ごはん 557kcal △ ちくぜんに △ とりもにく 20 □ ごぼう 10 △ ちくわ 10 □ いんげん 5 □ だいこん 20 さけ 1.25 〇 さとう 2 〇 ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ マカロニサラダ 〇 マカロニ 8 □ にんじん 6 〇 さとう 0.7 す こしょう 〇 マヨネーズ ふりかけ(あじかつお)	△ ぎゅうにゅう ごはん 612kcal △ チキンカツ △ チキンカツ 1に □ だいこん 34 △ ツナ 5 〇 ごまあぶら 0.44 うすくちしょうゆ しお ふゆやさいのポトフ □ たまねぎ 30 □ キャベツ 25 〇 じゃがいも 40 △ チンウインナー 15 みず 150 コンソメ こしょう 〇 あげあぶら 5 □ きゅうり 16.5 〇 さとう 1.65 □ にんじん 10 □ ブロッコリー 10 〇 あぶら 0.2 こしょう 粉河小学校6Bが 考えてくれた献立	△ ぎゅうにゅう カレーピラフ 541kcal 〇 こめ 65g △ ぶたひきにく 23 □ にんじん 18 〇 あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお ウスターソース ブイヨン ちゅうかスープ(にくだんご) □ こまつな 10 □ もやし 16 □ たまねぎ 15 〇 あぶら 0.1 〇 ごまあぶら 0.3 ちゅうかスープ しお コールスローサラダ □ キャベツ 17 □ きゅうり 18 〇 さとう 0.4 す △ ミートボール 25 □ にんじん 8 □ しめじ 5 みず 100 〇 あぶら 0.2 とりガラスープ うすくちしょうゆ □ コーン 10 △ ハム 5 〇 マヨネーズ しお	△ ぎゅうにゅう ごはん 575kcal △ ハンバーグ(ていやくソース) △ ハンバーグ 1個 みりん 4 さけ 2.2 こいくちしょうゆ キャベツのゆかりあえ □ キャベツ 25 ゆかり 0.72 こいくちしょうゆ だいこんのみそしる □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 みそ だし □ もやし 22 〇 さとう 0.5 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6	△ ぎゅうにゅう だいこんごはん(げんりょう) 600kcal 〇 こめ 58g さけ 3 □ いんげん 5 △ ぶたにく 5.5 〇 あぶら 0.1 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお あなかけたまごとうどん 〇 うどん 100 △ とりもにく 12 □ しめじ 5 □ しょうが 1 さけ 1 うすくちしょうゆ だし やさいのおかかあえ □ ほうれんそう 14 □ キャベツ 30 △ かつおぶし 1 こいくちしょうゆ △ かまぼこ 8 △ たまご 25 □ ねぎ 5 みりん 2.4 〇 かたくりこ 3.5 こいくちしょうゆ
	26	27	28	29
△ ぎゅうにゅう ピビンバ 641kcal 〇 こめ 80g △ とりひきにく 30 さけ 2 □ ながねぎ 3 〇 さとう 0.9 □ ほうれんそう 17 □ にんじん 8 〇 ごまあぶら 0.48 △ あかみそ こいくちしょうゆ しお ごもくスープ △ ぶたにく 8 □ にんじん 5 □ こまつな 8 〇 あぶら 0.15 ちゅうかスープ うすくちしょうゆ とりガラスープ こしょう ミルメークココア	△ ぎゅうにゅう ごはん 590kcal △ かぼちゃひきにくフライ □ かぼちゃひきフライ 1に 〇 あげあぶら 4 ふゆやさいのチャンプルー □ だいこん 40 □ にんじん 10 △ あつあげ 10 さけ 1 〇 ごまあぶら 0.3 △ かつおぶし 0.2 こいくちしょうゆ しお はくさいとこまつなのみそしる □ こまつな 7 □ たまねぎ 15 □ にんじん 6 △ みそ だし △ ぶたにく 20 □ ねぎ 5 △ いりたまご 15 〇 あぶら 0.2 〇 かたくりこ 0.3 ちゅうかスープ □ はくさい 18 △ あぶらあげ 4 だし	△ ぎゅうにゅう わかめごはん 545kcal △ ねぎいたまごやき △ ねぎたまやき 1個 やさいのごまあえ □ キャベツ 28 □ ほうれんそう 12 〇 ごま 0.5 〇 さとう 0.5 こいくちしょうゆ とものこのにもの △ とふのこ 11.4 □ だいこん 10 □ にんじん 5 □ いんげん 3 〇 さとう 1.9 みず 50 こいくちしょうゆ △ あぶらあげ 5 □ はくさい 30 □ たまねぎ 20 □ しいたけ 3 みりん 1 〇 あぶら 0.3 だし	△ ぎゅうにゅう おませ 546kcal 〇 こめ 65g こぶちや 0.16 □ にんじん 8 △ こうやどうふ 2.2 〇 さとう 1.3 す こいくちしょうゆ だし にくだんご(わふう) △ わふうにくだんご 2に そうめんじる 〇 そうめん 6 □ たまねぎ 10 △ どうふ 20 うすくちしょうゆ □ にんじん 6 □ ねぎ 4 みりん 0.4 だし	△ ぎゅうにゅう ごはん 629kcal △ くじらのたつたあげ △ くじらにく 55 □ にんにく 1.1 みりん 5.8 〇 かたくりこ 18.2 こいくちしょうゆ もやしのピリからあえ □ もやし 33 □ にんじん 5 〇 さとう 2.52 す トウバンジャン キャベツのみそしる △ あぶらあげ 5 □ キャベツ 23 △ みそ □ しょうが 2.4 さけ 4 〇 ごまあぶら 0.33 〇 あげあぶら 5 こいくちしょうゆ □ きゅうり 12 〇 ごまあぶら 0.18 こいくちしょうゆ □ たまねぎ 20 □ ねぎ 4 だし
	30			