令和3年度

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

12月の紀の川市産の野菜は・・・
白菜、大根、キャベツ、ほうれん草、小松菜、
味美菜、葉ねぎ、人参、きゅうり,ブロッコリー

米・・・きぬひかり（紀の川市産）
手作りみそ（アグリフーズ）
手作りこんにゃく（四季グループ）

フルーツ給食
8（水） レモン　　20（月） 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。

月	火	水	木	金
		1 △ ぎゅうにゅう 630kcal ○ コッペパン **ささみカツ** △ ささみカツ 1こ　○ あげあぶら **もやしのカレードレッシン** □ 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　こしょう　カレーこ **ポークビンズ** △ ぶたにく 20　○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 45　□ にんじん 10 □ いんげん 5　△ だいず 20 □ トマト 25　○ さとう ○ あぶら　コンソメ こしょう　ソース	**2** △ ぎゅうにゅう 655kcal ○ ごはん **くじらのたつたあげ** △ くじらにく 50　和歌山県から □ しょうが　にんにく　いただいたもので さけ　みりん こいくちしょうゆ　○ ごまあぶら ○ かたくりこ　あげあぶら **しらあえ** □ ほうれんそう 15　□ にんじん 6 △ とうふ 30　○ ごま 0.7 ○ ねりごま　○ さとう うすくちしょうゆ　みそ **もずくスープ** △ とりももにく 10　△ もずく 9 □ はくさい 23　□ しめじ 5 □ にんじん 6　□ しょうが 0.45 ○ ごまあぶら 0.27　うすくちしょうゆ ちゅうかスープ　とりガラスープ しお　こしょう	**3** △ ぎゅうにゅう 668kcal **こうやどうふのそぼろどん** ○ こめ　△ ぶたひきにく 43 □ しょうが 1.5　□ たまねぎ 20 □ ごぼう 18　□ にんじん 18 □ いんげん 14　△ こうやどうふ 6 ○ さとう　さけ　こいくちしょうゆ **はくさいのみそしる** □ はくさい 20　□ だいこん 20 △ あぶらあげ 4　□ にんじん 6 □ ねぎ 3 てづくりみそ　みそ　だし
6 **ジョア（ストロベリ** 606kcal △ ジョア いちごあじ 1ぽん **ふゆやさいのカレー** ○ こめ　○ むぎ △ 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　カレーこ カレールウ　ソース **パリポリサラダ** □ だいこん 13　□ きゅうり 15 □ にんじん 5　□ ふくじんづけ 8 こいくちしょうゆ　す	**7** △ ぎゅうにゅう 587kcal ○ ごはん **チンジャオロース** △ ぶたにく 36.5　□ ピーマン 15 □ たまねぎ 22　□ こんにゃく 17 □ にんにく 1　○ あぶら ○ さとう　さけ　こいくちしょうゆ ○ かたくりこ　○ ごまあぶら **ビーンズサラダ** △ だいず 11　□ えだまめ 9 □ にんじん 5.5　□ コーン 11 ○ さとう こいくちしょうゆ　マヨネーズ **だいこんのみそしる** □ だいこん 20　□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4　□ にんじん 6 てづくりみそ　みそ　だし	**8** △ ぎゅうにゅう 669kcal ○ コッペパン（げんりょう） **サンラータンメン** ○ ちゅうかめん　□ はくさい 40 □ たまねぎ 10　□ ねぎ 5 □ しめじ 5　□ レモン 8 △ たまご 18　□ にんにく 0.25 ○ ごまあぶら　ちゅうかのもと ちゅうかスープ　トウバンジャン **ナムル** □ ちんげんさい 10　□ もやし 34 □ コーン 5　○ ごまあぶら こいくちしょうゆ　しお **りんごジャム 1ふくろ**	**9** △ ぎゅうにゅう 590kcal ○ ごはん **とりのうめみそやき** △ とりももにく 2こ　みりん　さけ こいくちしょうゆ　うめ　しろみそ **きりぼしだいこんに** □ きりぼしだいこん 5.　□ てづくりこんにゃく 10 □ にんじん 5　△ さつまあげ 8 ○ あぶら　○ さとう こいくちしょうゆ　みりん　だし **あじみなのすましじる** □ あじみな 15　□ えのきたけ 8 ○ ふ 2　みりん うすくちしょうゆ　しお　だし	**10** △ ぎゅうにゅう 574kcal **たまごのやさいあんかけどん** ○ こめ　△ ぶたにく 10 □ たまねぎ 35　□ にんじん 7 □ もやし 17　□ ねぎ 3 □ しょうが 0.35　とりがらスープ　さけ ○ ごまあぶら　○ かたくりこ しお　くろこしょう　こいくちしょうゆ △ **かにたま 1こ** **だいこんサラダ** □ だいこん 34　□ きゅうり 16.5 △ ツナ 5　○ さとう 1.65 ○ ごまあぶら　うすくちしょうゆ す　しお　こしょう
13 △ ぎゅうにゅう 607kcal ○ ごはん **しろみさかなフライ** △ しろみさかなフライ 1こ ○ あぶら **こぶくろタルタルソース** **ブロッコリーのサラダ** □ ブロッコリー 6　□ キャベツ 16 □ もやし 18　△ ハム 5 イタリアンドレッシング **さといものみそしる** ○ さといも 20　□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4　□ にんじん 6 てづくりみそ　みそ だし	**14** △ ぎゅうにゅう 569kcal ○ ごはん **にくじゃが** △ ぶたにく 25　□ いとこんにゃく 30 ○ じゃがいも 60　□ たまねぎ 50 □ にんじん 10　□ いんげん 4 ○ さとう　さけ　みりん こいくちしょうゆ　だし **ものこのつくだに** □ えのきたけ 30　みりん 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　○ ごま 0.5 こいくちしょうゆ　す　しお	**15** △ ぎゅうにゅう 546kcal ○ コッペパン **ボロニアソーセージ** △ ボロニアステーキ 1こ **ほうれんそうのツナあえ** □ ほうれんそう 15　□ ほうれんそう 15 □ にんじん 7.5　△ ツナ 8.5 ○ すりごま 0.6　○ さとう す　こいくちしょうゆ **コンソメスープ** △ とりももにく 10　□ たまねぎ 20 □ キャベツ 20　□ れんこん 7 □ にんじん 6　コンソメ しお　こしょう	**16** △ ぎゅうにゅう 628kcal ○ ごはん **さばのみぞれに** △ さばのみぞれに 1きれ **はくさいサラダ** □ はくさい 30　△ わかめ 1 ○ さとう　○ ごま 0.5 す　しお こいくちしょうゆ　マヨネーズ **さつまいものみそしる** ○ さつまいも 20　□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4　□ にんじん 6 てづくりみそ　みそ だし	**17** △ ぎゅうにゅう 661kcal ○ ごはん **コロッケ** ○ ほしがたコロッケ 1こ　○ あげあぶら **キャベツのゆかりあえ** □ キャベツ 25　□ もやし 22 ゆかり 0.8　○ さとう 0.5 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　□ しいたけ 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　○ ごまあぶら ○ あぶら　こいくちしょうゆ
20 △ ぎゅうにゅう 567kcal **チャーハン** ○ こめ　○ あぶら △ ぶたにく 20　□ たまねぎ 40 □ にんじん 7　□ ねぎ 5 △ いりたまご 15　○ ごまあぶら さけ　しお　こしょう こいくちしょうゆ　ちゅうかスープ **ちゅうかスープ** □ こまつな 10　△ ぶたにく 10 □ もやし 16　□ にんじん 8 ○ はるさめ 3.5　○ ごまあぶら ちゅうかスープ　とりガラスープ しお　うすくちしょうゆ **みかん** □ みかん 1こ 	**21** △ ぎゅうにゅう 545kcal ○ ごはん **しろみさかなのてりやき** △ ホキ 1きれ　みりん さけ　○ さとう ○ かたくりこ こいくちしょうゆ **きゅうりともやしのおかかあえ** □ きゅうり 25　□ もやし 25 ○ ごま 1　○ ごまあぶら △ かつおぶし 1　こいくちしょうゆ **ぶたじる** △ ぶたにく 10　□ ごぼう 8 □ たまねぎ 18　□ にんじん 7 △ あぶらあげ 3　□ だいこん 18 てづくりみそ　みそ	**22** △ ぎゅうにゅう 848kcal ○ コッペパン **かぼちゃのシチュー** △ 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 ブイヨン　こしょう クリームシチュー **とりのからあげ** △ とりももにく 2こ　□ しょうが　にんにく みりん　こいくちしょうゆ ○ あげあぶら　○ かたくりこ **クリスマスデザート** サンタさんのケーキ 1こ 	**23** △ ぎゅうにゅう 529kcal **だいこんごはん** ○ こめ　○ 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　しお こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ **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 **とうふとたまねぎのみそしる** △ わかめ 0.4　□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4　△ とうふ 25 だし　みそ　てづくりみそ	**24** △ ぎゅうにゅう 559kcal **チキンライス** ○ こめ　○ あぶら △ とりももにく 15　□ たまねぎ 25 □ いんげん 8　コンソメ しお　くろこしょう　ケチャップ ソース △ **オムレツ 1こ** **デミグラスソース** △ ぎゅうにく 10　□ たまねぎ 22 □ しめじ 6　○ あぶら ハヤシルウ　ケチャップ **やさいスープ** △ ぶたにく 10　○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 20　□ にんじん 6 ブイヨン　しお　こしょう

＜3つの食品グループ（しょくひんグループ）と多く（おお）ふくまれる栄養素（えいようそ）＞

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
栄養素	炭水化物（たんすいかぶつ）　脂質（ししつ）	たんぱく質（しつ）　無機質（むきしつ）（カルシウム）	ビタミン　無機質（むきしつ）

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。