令和5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

体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

12月の紀の川市産の野菜は・・・　白菜、大根、キャベツ、葉ねぎ、ほうれん草、小松菜、味美菜、長ネギ、人参、ブロッコリー、さつまいも、かぼちゃ

米・・・きぬひかり(紀の川市産)

フルーツ給食

5(火)　はっさく　　15(金)　レモン　　19(火)　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。

金 1

△ 牛乳　623kcal
○ ごはん
くじらのたつたあげ
△ くじらにく 50　□ 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
○ かたくりこ 18.2　○ あげあぶら 5
こいくちしょうゆ
きゅうりのうめあえ
□ キャベツ 24　□ きゅうり 17
□ にんじん 7　みりん 1.5
○ さとう 0.75　うめ　こいくちしょうゆ
あつあげのみそしる
△ あつあげ 20　□ はくさい 20
□ ながねぎ 10　みそ　だし

和歌山県から「くじら肉」を頂いたものです。

月	火	水	木
4	**5**	**6**	**7**
△ 牛乳　548kcal ○ ごはん **チンジャオロース** △ ぶたにく 32.8　□ ピーマン 11.7 □ たけのこ 20　□ たまねぎ 20 □ こんにゃく 15.3　□ にんにく 0.9 さとう 0.27　さけ 0.36 ○ さとう 1.89　○ かたくりこ 0.72 ○ ごまあぶら 0.2　こいくちしょうゆ **かぼちゃサラダ** □ かぼちゃ 35　□ きゅうり 11 △ ハム 5　す　しお マヨネーズ　くろこしょう **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 ○ さつまいも 10　だし　みそ	△ 牛乳　661kcal **ふゆやさいのカレーライス** ○ こめ 88g　○ むぎ 5 △ 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 0.3　カレールウ ソース　カレーこ **フルーツポンチ** □ はっさく 6　□ みかん 14 □ もも 6.5　□ パイン 7 はちみつレモンゼリー 20 ナタデココ 6	△ 牛乳　608kcal ○ ごはん △ ボロニアソーセージ 1こ **ブロッコリーのサラダ** □ ブロッコリー 8　□ キャベツ 16 □ もやし 18　□ コーン 3 イタリアンドレッシング **とりにくときのこのトマトに** △ とりももにく 38　□ しめじ 10 □ エリンギ 7　□ たまねぎ 50 ○ じゃがいも 28　□ いんげん 6 □ トマト 10　□ にんにく 0.3 しろワイン 1　○ さとう 0.4 ソース　○ あぶら 0.3 こしょう　ケチャップ しお　ブイヨン	△ 牛乳　542kcal **ルーローハン** ○ こめ 80g　△ ぶたにく 50 ○ あぶら 0.5　□ たけのこ 11 □ 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 こいくちしょうゆ　○ かたくりこ 1.43 オイスターソース　○ ごまあぶら 1.1 **カラフルサラダ** □ あかパプリカ 5　□ きゅうり 10 □ キャベツ 18　□ コーン 5 △ ツナ 7　□ レモン 1.1 ○ さとう 1.1　うすくちしょうゆ
11	**12**	**13**	**14**
△ 牛乳　571kcal ○ ごはん △ さばのみそに 1きれ **きんぴらごぼう** △ ぶたにく 10　□ にんじん 7.2 □ ごぼう 23　□ こんにゃく 13.5 □ いんげん 4.5　△ ちくわ 4.5 ○ あぶら 0.2　○ さとう 2 みりん 0.24　さけ 0.72 ○ ごまあぶら 0.27　こいくちしょうゆ **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 ○ ふ 2　□ ねぎ 5 みりん 0.8　だし うすくちしょうゆ　しお	△ 牛乳　588kcal **だいこんごはん** ○ こめ 65g　○ 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 0.7　しお こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ △ **にらまんじゅう 1こ** ○ あげあぶら 2.8 **マカロニサラダ** ○ 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 **はくさいのみそしる** □ はくさい 20　○ さつまいも 15 △ あぶらあげ 4　□ にんじん 6 □ ねぎ 3　みそ　だし	△ 牛乳　535kcal ○ ごはん **きのこのつくだに** □ えのきたけ 30　みりん 6.9 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 1.9　○ ごま 0.5 こいくちしょうゆ　す　しお **とんこつに** △ ぶたにく 20　□ だいこん 60 □ にんじん 15　□ いたこんにゃく 20 □ ごぼう 16　△ あつあげ 24 □ いんげん 3　□ しょうが 0.6 ○ くろざとう 3.6　みりん 2.55 さけ 2.55　こいくちしょうゆ あかみそ	△ 牛乳　572kcal ○ ごはん **ぶたバラだいこん** △ ぶたにく 40　○ あぶら 0.3 さけ 3　□ だいこん 60 □ ながねぎ 15.7　□ しょうが 1.4 みりん 1　○ さとう 2.6 ○ かたくりこ 0.5　みそ こいくちしょうゆ **ピーンズサラダ** △ だいず 11　□ えだまめ 9 □ にんじん 5.5　□ コーン 11 ○ さとう 0.28　マヨネーズ こいくちしょうゆ **あじみなのみそしる** □ あじみな 10　△ とうふ 20 △ あぶらあげ 3.6　□ にんじん 6 □ ねぎ 4　みそ　だし
18	**19**	**20**	**21**
△ 牛乳　592kcal ○ ごはん △ ささみかつ 1こ ○ あげあぶら 4 **しおこんぶあえ** □ キャベツ 30　□ もやし 10 □ にんじん 4　○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2　△ しおこんぶ 1 しお　す　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　□ えのきたけ 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 2　○ ごまあぶら 0.5 ○ あぶら 0.3　こいくちしょうゆ	△ 牛乳　552kcal **カレーピラフ** ○ こめ 65g　○ あぶら 0.15 △ ぶたひきにく 10　□ にんじん 18 △ ジビエソーセージ 20　○ あぶら 0.3 □ たまねぎ 30　カレーこ □ ピーマン 6　ブイヨン こいくちしょうゆ　ソース　しお **ワンタンスープ** △ にくいりワンタン 20 △ ぶたにく 5　□ にんじん 5 □ こまつな 8　□ もやし 20 ○ あぶら 0.07　しお　こしょう とりガラスープ　ちゅうかスープ □ **みかん 1こ** 和歌山県から「ジビエソーセージ」を頂いたものです。	△ ジョア(マスカット)　639kcal ○ ごはん **しおこうじからあげ** △ とりももにく 2こ　□ にんにく 0.3 □ しょうが 0.2　○ かたくりこ 11 ○ あげあぶら 6　しおこうじ **かぼちゃのクリームシチュー** △ 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 クリームシチュー　ブイヨン こしょう 	△ 牛乳　610kcal ○ ごはん **てりやきハンバーグ** △ ハンバーグ 1こ　○ さとう 1.2 みりん 4　こいくちしょうゆ さけ 2.2　○ かたくりこ 0.65 **ポテトサラダ** ○ じゃがいも 24　□ にんじん 6.5 □ きゅうり 15　△ ハム 4 マヨネーズ　す しお　こしょう **じもとやさいのみそしる** □ はくさい 10　□ だいこん 15 △ あぶらあげ 3　□ にんじん 5 □ ながねぎ 10　みそ　だし

22
△ 牛乳　602kcal **チキンライス** ○ こめ 63g　○ あぶら 0.1 △ とりももにく 15　□ たまねぎ 25 □ いんげん 8　○ あぶら 0.3 コンソメ　ケチャップ しお　ソース　くろこしょう **やさいスープ** △ ポークウインナースキンレススライス 7 □ たまねぎ 20　□ にんじん 6 □ だいこん 20　□ キャベツ 20 ブイヨン　しお　こしょう **クリスマスデザート** サンタさんのケーキ 1こ

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

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　脂質	たんぱく質　無機質(カルシウム)	ビタミン　無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。