

「フルーツ給食」について

「フルーツ給食」は、「紀の川市でとれるフルーツをもっと食べて、どんなものが紀の川市で収穫されているか、またフルーツの栄養について知ってほしい」という思いから、1か月に1~2回、紀の川市からみなさんへ、紀の川市産の果物を提供してくれる取り組みです。

<p>火 9</p> <p>△牛乳 チューハン 526kcal</p> <p>○こめ 80g ○あぶら 0.35 △ふたにく 25 △ふたにく 20 □たまねぎ 45 □にんじん 10 □ねぎ 7 □さけ 0.6 ○あぶら 0.3 しお こいくちしょうゆ ちゅうかスープ こしよ</p> <p>△牛乳 526kcal</p> <p>△ごはん しつひひじきふりかけ △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 ちゅうかろうツナポテト ○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 うずくちしょうゆ す フルコギ △ぎゅうにく 8 △ふたにく 21 ○あぶら 0.29 □たまねぎ 66 □しめじ 25 □にんじん 12.5 □もやし 10 □ねぎ 8 □にんにく 0.25 □みりん 2.52 さけ 2.52 ○さとう 1.26 ○ごまあぶら 0.32 こいくちしょうゆ コチュジャン</p>	<p>水 10</p> <p>△牛乳 577kcal</p> <p>△ごはん じゃこだいます △だいず 24.5 △じゃこ 4.5 ○さとう 1.05 みりん 0.7 ○かたくりこ 0.18 こいくちしょうゆ ○あげあぶら 2.45 じゃりわかめのすのもの □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 すきやきに △ふたにく 26 △やきどうふ 35 △いとこにく 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 ○あぶら 0.3 こいくちしょうゆ</p>	<p>木 11</p> <p>△牛乳 565kcal</p> <p>△ごはん けんりゅうわかめごはん うどん ○うどん 100 △あぶらあげ 7 □にんじん 6 □はくさい 20 □ねぎ 5 □しめじ 4 みりん 4.4 さけ 1.1 うずくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし ツナあえ □キャベツ 24.3 □きゅうり 16.2 □にんじん 2.43 △ツナ 6.48 ○ごまあぶら 0.32 ○さとう 1.21 す うずくちしょうゆ</p>
---	---	---



<p>月 15</p> <p>△牛乳 カレーライス 665kcal</p> <p>○こめ 88g ○むぎ 5 △ふたにく 25 □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 カレールウ カレーコ ソース ○おいわりいちごゼリー 1こ</p>	<p>16</p> <p>△牛乳 622kcal</p> <p>△ごはん こうやどらぶのどろろどん ○こめ 80g △ふたひきにく 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 ○さとう 4.2 さけ 5 こいくちしょうゆ △こうやどらぶ 6 ○あぶら 0.45 だいにんとごまつゆのみぞしる □ごまつな 7 □だいにん 18 □たまねぎ 15 △あぶらあげ 2.7 □にんじん 6 □ねぎ 4 みそ だし</p>	<p>17</p> <p>△牛乳 578kcal</p> <p>△ごはん ハンバーグのソースかけ △ハンバーグ1個 あかワイン 0.65 ○さとう 0.7 とんかつソース ケチャップ ゆでじゃが ○じゃがいも 45 しお やさいスープ △とりむねにく 10 □たまねぎ 20 □にんじん 6 □だいにん 20 □キャベツ 20 こしょう ○あぶら 0.07 しお ブイヨン</p>	<p>18</p> <p>△牛乳 515kcal</p> <p>△ごはん しろうさかぎのていやき △ホキ 1きれ みりん 4.5 さけ 1.9 ○さとう 3 ○かたくりこ 0.6 こいくちしょうゆ たけのこのさんぴら △ふたにく 5 □たけのこ 20 □こんにやく 18 □にんじん 10 ○あぶら 3 ○さとう 0.3 みりん 3 さけ 2 ○ごまあぶら 0.25 こいくちしょうゆ じゃがいもとたまねぎのみぞしる ○じゃがいも 18 □たまねぎ 15 □えのきたけ 7 △あぶらあげ 4 みそ だし</p>	<p>19</p> <p>△牛乳 630kcal</p> <p>△ごはん はんぺんフライ 1こ ○あげあぶら 4 アスパラガスのサラダ □キャベツ 28 □アスパラ 6 □わかめ 0.4 □コーン 6 わふうドレッシング ポークピンス △ふたにく 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 25 ○さとう 1 コンソメ ○あぶら 0.3 ソース こしょう</p>
--	---	---	--	--



<p>22</p> <p>△牛乳 おやこどん 567kcal</p> <p>○こめ 80g △とりももにく 30 △たまご 40 □たまねぎ 90 □にんじん 17 □しいたけ 5 さけ 1.8 みりん 3 ○さとう 2 だし こいくちしょうゆ うずくちしょうゆ やさいのおかかあえ □ほうれんそう 14 □にんじん 5 □キャベツ 30 こいくちしょうゆ △かつおぶし 1</p>	<p>23</p> <p>△牛乳 たけのこごはん 560kcal</p> <p>○こめ 65g さけ 3 △とりももにく 17 □たけのこ 25 □にんじん 8 □しいたけ 3 さけ 1.2 みりん 1.4 みず 15 ○あぶら 0.1 こいくちしょうゆ だし うずくちしょうゆ コロッケ 1こ ○ぶたにくロquette ○あげあぶら 5 □ほうれんそう 15 ○ふ 2 □えのきたけ 8 みりん 0.8 □ねぎ 5 しお うずくちしょうゆ だし いちご 2こ フルーツ給食</p>	<p>24</p> <p>△牛乳 574kcal</p> <p>△ごはん やきどらぶ 1こ △からしあえ □ちんげんさい 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 せーせーどらぶ △どうふ 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 みそ あかみそ ○あぶら 0.2 とりガラスープ トウバンジャン こいくちしょうゆ</p>	<p>25</p> <p>△牛乳 631kcal</p> <p>△ごはん どいにくのからあげ △とりももにく 2こ さけ 2 □しょうが 1 ○かたくりこ 11 ○あげあぶら 6 こいくちしょうゆ ごまめあえ △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 だいにんとたまねぎのみぞしる □だいにん 20 □たまねぎ 20 □にんじん 6 □ねぎ 3.5 △あぶらあげ 2.7 みそ だし</p>	<p>26</p> <p>△牛乳 ハヤシライス 649kcal</p> <p>○こめ 88g ○むぎ 5 △ぶたにく 25 □たまねぎ 80 □にんじん 13 □しめじ 5 □グリーンピース 3.5 ○じゃがいも 24 □トマト 8 ○さとう 0.2 ハヤシルー ○あぶら 0.3 こしょう コンソメ ケチャップ きりぼしだいにん □きりぼし 11 □にんじん 8.5 △ツナ 4 ○さとう 1.5 こいくちしょうゆ す</p>
--	---	---	---	---



<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>△牛乳 615kcal</p> <p>△ごはん ボロニアソーセージ △ボロニアステーキに みりん 0.6 とんかつソース ケチャップ ソース こいくちしょうゆ キャベツのごまサラダ □キャベツ 45 ○あぶら 0.7 ○ごまあぶら 0.7 ○ごま 0.7 しお す こいくちしょうゆ はるやさいのクリームシチュー △とりももにく 20 □たまねぎ 68 □にんじん 18 □アスパラ 3.5 ○じゃがいも 42 △ぎゅうにく 20 クリームシチュー こしょう ブイヨン</p>
-----------------------	--



粉河学校給食センターの紹介

《給食内容》
 ごはん給食・・・週5回

《給食費(1食あたり)》
 小学校250円 中学校270円
 (給食費はすべて食材費にしています)
 令和4年度から無償化になっています

《配送校》
 小学校7校・・・粉河小学校・長田小学校・川原小学校・竜門小学校
 名手小学校・上名小学校・麻生津小学校
 中学校2校・・・粉河中学校・那賀中学校
 《食数》 約1160食

《職員紹介》
 市職員2名 栄養教諭1名
 ★調理・配送業務については
 「株式会社 共立ソリューションズ」に業務委託します。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しよくひん 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
えいほうそ 栄養素	たんぱくひん 炭水化物	しよ 脂質	むぎしよ 無機質
	たんぱくひん たんぱく質	むぎしよ 無機質 (カルシウム)	びたみん ビタミン

☆材料購入の都合により
 献立を変更することが
 あります。