

「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 △ぶたにく 20 △たまねぎ 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 こしょう</p> <p>△牛乳 ごはん 522kcal</p> <p>△ 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 うすくちしょうゆ す</p> <p>△牛乳 577kcal</p> <p>△ ごはん じゃこだいま △ だいず 24.5 △じゃこ 4.5 ○ さとう 1.05 みりん 0.7 ○ かつくりこ 0.18 こいくちしょうゆ ○ あげあぶら 2.45 せうりどわかめのすのもの □ 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</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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし</p> <p>△牛乳 622kcal</p> <p>△ ごはん にくだんごのちゅうかスープ □ こまつな 10 ミートボール 25 □ もやし 16 □にんじん 8 □ たまねぎ 15 □しめじ 5 ○ あぶら 0.1 とりガラスープ ○ ごまあぶら 0.3 うすくちしょうゆ ちゅうかスープ しお</p> <p>△牛乳 515kcal</p> <p>△ ごはん せうりどわかめのすのもの △ ぶたにく 26 △ やきどうふ 35 □ いとこんにやく 33 □ たまねぎ 33 □ なかねぎ 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>月 15</p> <p>△牛乳 カレーライス 665kcal</p> <p>○こめ 88g ○むぎ 5 △ぶたにく 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</p> <p>○おいわりいちごゼリー 1こ</p> <p>△牛乳 622kcal</p> <p>△ ごはん こうやどろみのどろうどん ○こめ 80g △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 ○さとう 4.2 さけ 5 こいくちしょうゆ △こうやどろふ 6 ○あぶら 0.45 だいにんとごまつぎのみどしる □こまつな 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>△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 △とりももにく 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>△牛乳 515kcal</p> <p>△ ごはん しろうさかぎのていやせ △ホキ 1きれ みりん 4.5 さけ 1.9 ○さとう 3 ○かつくりこ 0.6 こいくちしょうゆ だけのこのさんびら △ぶたにく 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 じやがいもとたまねぎのみどしる ○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>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 うすくちしょうゆ 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>△牛乳 560kcal</p> <p>△ ごはん だけのこごはん ○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 うすくちしょうゆ コロッケ 1こ ○ぶたにくコロッケ 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 うすくちしょうゆ だし いちご 2こ フルーツ給食</p> <p>△牛乳 574kcal</p> <p>△ ごはん やさいぶらざ 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 せうりどろふ △どうふ 68 △ぶたひきにく 8.5 △とりももにく 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 ○かつくりこ 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>△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 ○かつくりこ 11 ○あげあぶら 6 こいくちしょうゆ ごまつぎあえ □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どしる □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>
--



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。

昭和の日

△牛乳 615kcal

△ ごはん ポロニアソーセージ
 △ポロニアステーキに
 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
 キャベツのごまつぎ
 □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
 ほろ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 △ぎゅうりょう 20
 クリームシチュー
 こしょう ブイヨン

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

<p>しよくひん 食品 グループ</p> <p>えいほうそ 栄養素</p>	<p>○・・・おもにエネルギーの もとになる食品</p> <p>たんぱく質 炭水化物</p>	<p>△・・・おもに体をつくる もとになる食品</p> <p>たんぱく質 脂質</p>	<p>□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品</p> <p>ビタミン 無機質</p>
---	--	---	--

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。