

1月 きゅうしょくこんだて表(小学校)

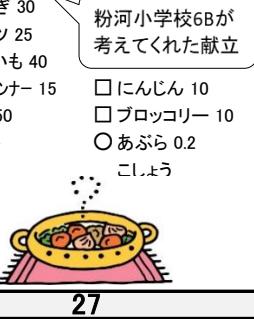
＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しそうりん 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
えいようそ 栄養素	たんすいからつ 炭水化物	しつつ 脂質	しつ たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)

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 15	金 16
<p>成人の日</p> 	<p>△ ぎゅうにゅう 589kcal ○ ごはん さばのみそだれかけ △ さば 1切 ○さとう 3.1 みりん 0.56 さけ 1.82 □ ゆずかじゅう 0.4 みず 2.5 みそ こうはくなます □ だいこん 33 □にんじん 7 ○ ごま 0.5 ○さとう 1.5 みず 1.2 しお す うすくちしようゆ だし おさとうに もち 20 □だいこん 20 □ きんときにんじん 10 ○ さといも 20 △ みそ △ しろみそ だし</p> 	<p>△ ぎゅうにゅう 578kcal ○ コッペパン ポロニアステーキ △ ポロニアステーキ 1c みりん 0.6 ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくちしようゆ イタリアンサラダ □ キャベツ 20 □もやし 16 □ コーン 5.5 □にんじん 3.5 イタリアンドレッシング ふゅやさいのシチュー △ とりももにく 15 □はくさい 35 □ にんじん 15 □だいこん 20 □ ブロッコリー 4 ○じゃがいも 30 △ ぎゅうにゅう 20 □プロセスチーズ 2 ○ あぶら 0.3 クリームシチュー ブイヨン こしよう</p>	<p>△ ジョア(マスカット) 567kcal チキンピラフ ○ こめ 67g ○むぎ 3.2 ○ あぶら 0.25 △とりももにく 15 △ チキンウインナースキンレスライス 10 □ たまねぎ 30 □にんじん 8 □ ピーマン 4 □コーン 5 ○ あぶら 0.3 コンソメ しお ウスターソース こしよう コンソメ とうにゅうコロッケ ○ とうにゅうコロッケ 1c ○ あげあぶら 5 ABCマカロニスース ○ アルファベットマカロニ 5 △ ぶたにく 8.5 □たまねぎ 15 □ にんじん 6 □だいこん 20 □ キャベツ 20 みず 100 ○ あぶら 0.25 ブイヨン しお こしよう</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 600kcal ○ ごはん(げんりょう) みそラーメン ○ ちゅうかめん 95 □ぶたにく 15 □ キャベツ 20 □にんじん 8 □ もやし 15 □コーン 5 □ ながねぎ 5 □しょうが 0.3 □ にんにく 0.25 さけ 2 ○ ごまあぶら 0.4 みず 145 ○ あぶら 0.2 ちゅうかスープ とりガラスープ こしよう △みそ △ あかみそ トウバンジヤン しお ささみときゅうりのサラダ △ ささみフレーク 4.5 □きゅうり 23 □ キャベツ 18 □にんじん 4.5 ○ さとう 1 す こいくちしようゆ うすくちしようゆ</p>
<p>△ ぎゅうにゅう 557kcal ○ ごはん ちくせんに △ とりももにく 20 □にんじん 10 □ ごぼう 10 □こんにゃく 20 △ ちくわ 10 □れんこん 10 □ いんげん 5 □しいたけ 5 □ だいこん 20 ○あぶら 0.3 さけ 1.25 みりん 0.83 ○ さとう 2 みず 36 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしようゆ だし 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 こしよう ○ マヨネーズ ふりかけ(あじかつお)</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 612kcal ○ ごはん チキンカツ △ チキンカツ 1c ○あげあぶら 5 △ 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 0.44 うすくちしようゆ す こしよう しお ふゅやさいのボトフ □ たまねぎ 30 粉河小学校6Bが □ キャベツ 25 考えてくれた献立 ○ じゃがいも 40 △ チキンウインナー 15 みず 150 コンソメ こしよう</p> 	<p>△ ぎゅうにゅう 541kcal カレーピラフ ○ こめ 65g ○あぶら 0.15 △ ぶたひきにく 23 □たまねぎ 30 □ にんじん 18 □ピーマン 6 ○ あぶら 0.3 こいくちしようゆ しお カレーご 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 □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 みず 100 ○ ごまあぶら 0.3 ○あぶら 0.2 ちゅうかスープ とりガラスープ しお うすくちしようゆ コールスローサラダ □ キャベツ 17 □コーン 10 □ きゅうり 18 □ハム 5 ○ さとう 0.4 ○ マヨネーズ す しお</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 575kcal ○ ごはん ハンバーグ(ていやきソース) △ ハンバーグ 1個 ○さとう 1.2 みりん 4 みず 10 さけ 2.2 ○かたりこ 0.65 こいくちしようゆ キャベツのゆかりあえ □ キャベツ 25 □もやし 22 ゆかり 0.72 ○さとう 0.5 こいくちしようゆ だいこんのみどり □ だいこん 20 □たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □にんじん 6 みそ だし</p> 	<p>△ ぎゅうにゅう 600kcal だいこんごはん(げんりょう) ○ こめ 58g ○あぶら 0.9 さけ 3 □だいこん 30 □ いんげん 5 □にんじん 5 △ ぶたにく 5.5 ○さとう 0.63 ○ あぶら 0.1 こいくちしようゆ うすくちしようゆ しお あんかけたまごとじうどん ○ うどん 100 □かまぼこ 8 △ とりももにく 12 □たまご 25 □ しめじ 5 □ねぎ 5 □ しょうが 1 みりん 2.4 さけ 1 ○かたりこ 3.5 うすくちしようゆ こいくちしようゆ だし やさいのおかかあえ □ ほうれんそう 14 □ キャベツ 30 □にんじん 5 △ かつおぶし 1 こいくちしようゆ</p>
<p>△ ぎゅうにゅう 641kcal ビビンバ ○ こめ 80g □ぶたひきにく 30 △ とりひきにく 30 ○あぶら 0.9 さけ 2 □ひきわりだいす 12 □ ながねぎ 3 □しようが 1 ○ さとう 0.9 みりん 3 □ ほうれんそう 17 □ にんじん 8 □もやし 32 ○ ごまあぶら 0.48 △ あかみそ コチュジャン こいくちしようゆ しお ごもぐスープ △ ぶたにく 8 □たまねぎ 15 □ にんじん 5 □しめじ 5 □ こまつな 8 □はくさい 10 ○ あぶら 0.15 ちゅうかスープ うすくちしようゆ ミルメークココア</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 590kcal ○ ごはん かぼちゃひきにくフライ □ かぼちゃひきフライ 1c ○ あげあぶら 4 ふゅやさいのチャンブレー □ だいこん 40 粉河小学校6Aが □ にんじん 10 考えてくれた献立 △ あつあげ 10 さけ 1 □ぶたにく 20 ○ ごまあぶら 0.3 □ねぎ 5 △ かつおぶし 0.2 □いたいまと 15 こいくちしようゆ ○あぶら 0.2 しお ○かたりこ 0.3 ちゅうかスープ はくさいとこまつなのみどり □ こまつな 7 □はくさい 18 □ たまねぎ 15 □あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □みそ △ みそ だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 545kcal ○ わかめごはん ねぎいいたまごやき △ ねぎいたまやき 1個 やさいのごまあえ □ キャベツ 28 □ ほうれんそう 8 □ ほうれんそう 12 □しめじ 5 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしようゆ とふのこのにもの △ とふのこ 11.4 □あぶらあげ 5 □ だいこん 10 □はくさい 30 □ にんじん 5 □たまねぎ 20 □ いんげん 3 □しいたけ 3 ○ さとう 1.9 みりん 1 みず 50 ○あぶら 0.3 こいくちしようゆ だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 546kcal おませ ○ こめ 65g ○さとう 5.5 こぶちや 0.16 □こんにゃく 17 □ にんじん 8 □えだまめ 5 △ こうやどうふ 2.2 さけ 0.8 ○ さとう 1.3 みず 15 す しお こいくちしようゆ だし にくだんご(わふう) △ わふうにくだんご 2c ぞうめんじる ○ そうめん 6 □にんじん 6 □ たまねぎ 10 □ねぎ 4 △ とうふ 20 みりん 0.4 みりん 0.4 うすくちしようゆ だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 629kcal ○ ごはん くじらのたつたあげ △ くじらにく 55 □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 ○ かたりこ 18.2 ○ あげあぶら 5 こいくちしようゆ もやしのピリからあえ □ もやし 33 □きゅうり 12 □ にんじん 5 ○ ごまあぶら 0.18 ○ さとう 2.52 す こいくちしようゆ トウバンジヤン キャベツのみどり △ あぶらあげ 5 □たまねぎ 20 □ キャベツ 23 □ねぎ 4 △ みそ だし</p> 