

<p>「フルーツ給食」について</p> <p>「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>	<p>火 9</p> <p>△牛乳 526kcal チャーハン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○こめ 80g ○ごまあぶら 1 □たまねぎ 45 □ねぎ 7 ○あぶら 0.3 こいくちしょうゆ ちゅうかスープ こしょう <p>△ぶたにく 20</p> <ul style="list-style-type: none"> □にんじん 10 さけ 0.6 しお <p>○あぶら 0.35 △ぶたにく 20 <p>にくだんごのちゅうかスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> □こまつな 10 □もやし 16 □たまねぎ 15 ○あぶら 0.1 ○ごまあぶら 0.3 ちゅうかスープ <ul style="list-style-type: none"> ミートボール 25 □にんじん 8 □しめじ 5 とりガラスープ うすくちしょうゆ しお  </p>	<p>水 10</p> <p>△牛乳 552kcal ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごはん しっとりひじきふりかけ <ul style="list-style-type: none"> △ひじき 1.3 △かつおぶし 1 みりん 4.5 ちゅうかろうツナポテト <ul style="list-style-type: none"> ○じゃがいも 22.5 □きゅうり 7.2 △ツナ 9 ○ごまあぶら 0.45 うすくちしょうゆ ズルコギ <ul style="list-style-type: none"> ○ごま 0.6 ○さとう 2.7 こいくちしょうゆ □キャベツ 7.2 □えだまめ 1.8 ○さとう 1.12 ○ごま 0.45 す △ぶたにく 21 △たまねぎ 66 □にんじん 12.5 □ねぎ 8 みりん 2.52 ○さとう 1.26 こいくちしょうゆ コチュジャン 	<p>木 11</p> <p>△牛乳 577kcal ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごはん じゃこだいず <ul style="list-style-type: none"> △だいず 24.5 ○さとう 1.05 ○かたくりこ 0.18 あげあぶら 2.45 きゅうりとわかめのずのもの <ul style="list-style-type: none"> △じゃこ 4.5 みりん 0.7 こいくちしょうゆ △わかめ 1.2 ○さとう 1.9 こいくちしょうゆ す しお △やきどうふ 35 □たまねぎ 33 □にんじん 7 □しいたけ 5.5 ○さとう 3 ○あぶら 0.3 こいくちしょうゆ 	<p>金 12</p> <p>△牛乳 565kcal げんりょうわかめごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○うどん 100 □にんじん 6 □ねぎ 5 みりん 4.4 うすくちしょうゆ だし ツナあえ <ul style="list-style-type: none"> △あぶらあげ 7 □はくさい 20 □しめじ 4 さけ 1.1 こいくちしょうゆ □キャベツ 24.3 □にんじん 2.43 ○ごまあぶら 0.32 す □きゅうり 16.2 △ツナ 6.48 ○さとう 1.21 うすくちしょうゆ 
<p>月 15</p> <p>△牛乳 665kcal カレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○こめ 88g △ぶたにく 25 ○じゃがいも 40 □にんにく 0.4 カレールー ソース ○おいわりいちごゼリー 1こ <ul style="list-style-type: none"> ○むぎ 5 □たまねぎ 80 □にんじん 15 ○あぶら 0.3 カレーこ 	<p>16</p> <p>△牛乳 622kcal こうやどうふのどろろどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○こめ 80g △しょうが 1.5 □ごぼう 18 □いんげん 14 さけ 5 こうやどうふ 6 △だいこん 18 △たまねぎ 15 □にんじん 6 みそ <ul style="list-style-type: none"> △ぶたひきにく 43 □たまねぎ 20 □にんじん 18 ○さとう 4.2 こいくちしょうゆ ○あぶら 0.45 だいこんとこまつなのみそじる □だいたい 18 △あぶらあげ 2.7 □ねぎ 4 だし 	<p>17</p> <p>△牛乳 578kcal ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ハンバーグのソースかけ <ul style="list-style-type: none"> △ハンバーグ 1個 ○さとう 0.7 ケチャップ ゆでじゃが ○じゃがいも 45 やさいスープ <ul style="list-style-type: none"> あかワイン 0.65 とんかつソース しお △たまねぎ 20 □にんじん 6 □キャベツ 20 ○あぶら 0.07 ブイオン 	<p>18</p> <p>△牛乳 515kcal ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごはん しろみさかなのてりやき <ul style="list-style-type: none"> △ホキ 1きれ さけ 1.9 ○かたくりこ 0.6 たけのこのきんぴら <ul style="list-style-type: none"> みりん 4.5 ○さとう 3 こいくちしょうゆ △たけのこ 20 □にんにく 18 ○あぶら 0.2 みりん 3 ○ごまあぶら 0.25 ○じゃがいも 18 □えのきたけ 7 みそ <ul style="list-style-type: none"> □たまねぎ 3 □にんじん 10 ○さとう 0.3 さけ 2 こいくちしょうゆ △たまねぎ 15 △あぶらあげ 4 だし 	<p>19</p> <p>△牛乳 630kcal ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 <ul style="list-style-type: none"> △はんぺん 4 □キャベツ 28 △わかめ 0.4 わふうドレッシング ポークピンス <ul style="list-style-type: none"> ○アスパラ 6 □コーン 6 ○じゃがいも 30 □にんじん 10 △だいず 20 ○さとう 1 ○あぶら 0.3 こしょう 
<p>22</p> <p>△牛乳 567kcal おやこどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○こめ 80g △たまご 40 □にんじん 17 さけ 1.8 ○さとう 2 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ やさしいおかかあえ <ul style="list-style-type: none"> △とりももにく 30 □たまねぎ 90 □しいたけ 5 みりん 3 だし うすくちしょうゆ □ほうれんそう 14 □キャベツ 30 こいくちしょうゆ かつおぶし 1 	<p>23</p> <p>△牛乳 560kcal たけのこごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○こめ 65g △とりももにく 17 □にんじん 8 さけ 1.2 みず 15 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ コロケ 1こ <ul style="list-style-type: none"> さけ 3 □たけのこ 25 □しいたけ 3 みりん 1.4 ○あぶら 0.1 だし あげあぶら 5 ○ふ 2 みりん 0.8 しお だし <p>ほろれんどうのみそじる</p> <ul style="list-style-type: none"> □ほうれんそう 15 □ねぎ 5 うすくちしょうゆ いちご 2こ フルーツ給食 	<p>24</p> <p>△牛乳 574kcal ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごはん やきぎょうざ 1こ からしあえ <ul style="list-style-type: none"> □ちんげんさい 15 ○はるさめ 3 からし きーぼーどうふ <ul style="list-style-type: none"> □もやし 25 ○ごま 1.1 こいくちしょうゆ △どうふ 68 △とりひきにく 8.5 □ニラ 4.2 □にんにく 0.29 さけ 0.85 ○かたくりこ 1.7 ○あぶら 0.2 トウバンジャン <ul style="list-style-type: none"> △ぶたひきにく 8.5 □たまねぎ 51 □しょうが 0.45 ○さとう 0.85 ○ごまあぶら 0.29 みそ あかみそ とりガラスープ こいくちしょうゆ 	<p>25</p> <p>△牛乳 631kcal ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごはん とりにくのからあげ <ul style="list-style-type: none"> △とりももにく 2こ □しょうが 1 ○あげあぶら 6 こいくちしょうゆ ごまずあえ <ul style="list-style-type: none"> さけ 2 ○かたくりこ 11 さけ 2 こいくちしょうゆ △わかめ 0.6 □きゅうり 16 ○さとう 0.7 こいくちしょうゆ す だいこんとたまねぎのみそじる <ul style="list-style-type: none"> □はくさい 32 □たまねぎ 20 □にんじん 6 △あぶらあげ 2.7 みそ だし 	<p>26</p> <p>△牛乳 649kcal ハヤシライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○こめ 88g △ぶたにく 25 □にんじん 13 □グリーンピース 3.5 □トマト 8 ハヤシルウ こしょう きりぼしだいこんのサラダ <ul style="list-style-type: none"> ○むぎ 5 □たまねぎ 80 □しめじ 5 ○じゃがいも 24 ○さとう 0.2 ○あぶら 0.3 コンソメ ケチャップ □きりぼしだいこん 3.7 □きゅうり 11 △ツナ 4 こいくちしょうゆ □にんじん 8.5 ○さとう 1.5 す
<p>29</p> <p>昭和の日</p> 	<p>30</p> <p>△牛乳 615kcal ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ポロニアソーセージ <ul style="list-style-type: none"> △ポロニアステーキ 1こ 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 <ul style="list-style-type: none"> □キャベツ 45 ○ごまあぶら 0.7 ○ごま 0.7 しお こいくちしょうゆ はるやさいのクリームシチュー <ul style="list-style-type: none"> △とりももにく 20 □にんじん 18 ○じゃがいも 42 クリームシチュー こしょう □たまねぎ 68 □アスパラ 3.5 △ぎゅうにゅう 20 ○あぶら 0.3 ブイオン 	<div style="text-align: center;">  <p>粉河学校給食センターの紹介</p> <p>《給食内容》 ごはん給食・・・週5回</p> <p>《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</p> <p>《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</p> <p>《食数》 約1160食</p> <p>《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。</p> </div>		

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

<p>しょうひん 食品 グループ</p>	<p>○・・・おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△・・・おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品</p>
<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんぱく質 炭水化物</p> <p>しじつ 脂質</p>	<p>たんぱく質</p> <p>しじつ 無機質 (カルシウム)</p>	<p>ビタミン</p> <p>しじつ 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。