

<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 526kcal</p> <p>△牛乳 チョーハン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 80g</li> <li>○ごまあぶら 1</li> <li>□たまねぎ 45</li> <li>□ねぎ 7</li> <li>○あぶら 0.3</li> <li>こいくちしょうゆ</li> </ul> <p>△ぶたにく 20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□にんじん 10</li> <li>さけ 0.6</li> <li>しお</li> <li>ちゅうかスープ</li> </ul> <p>△にくだんごのちゅうかスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□こまつな 10</li> <li>□もやし 16</li> <li>□たまねぎ 15</li> <li>○あぶら 0.1</li> <li>○ごまあぶら 0.3</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>ミートボール 25</li> <li>□にんじん 8</li> <li>□しめじ 5</li> <li>とりガラスープ</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>しお</li> </ul> 	<p>水 10 552kcal</p> <p>△牛乳 ごはん しっとりひじきふりかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ひじき 1.3</li> <li>△かつおぶし 1</li> <li>みりん 4.5</li> </ul> <p>△ちゅうかふうツナポテト</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○じゃがいも 22.5</li> <li>□きゅうり 7.2</li> <li>△ツナ 9</li> <li>○ごまあぶら 0.45</li> <li>うすくちしょうゆ</li> </ul> <p>△ズルコギ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ぎゅうにく 8</li> <li>○あぶら 0.29</li> <li>□しめじ 25</li> <li>□もやし 10</li> <li>□にんにく 0.25</li> <li>さけ 2.52</li> <li>○ごまあぶら 0.32</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごま 0.6</li> <li>○さとう 2.7</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>□キャベツ 7.2</li> <li>□えだまめ 1.8</li> <li>○さとう 1.12</li> <li>○ごま 0.45</li> <li>す</li> <li>△ぶたにく 21</li> <li>□たまねぎ 66</li> <li>□にんじん 12.5</li> <li>□ねぎ 8</li> <li>みりん 2.52</li> <li>○さとう 1.26</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>コチュジャン</li> </ul>	<p>木 11 577kcal</p> <p>△牛乳 ごはん じゃこだいず</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△だいず 24.5</li> <li>○さとう 1.05</li> <li>○かたくりこ 0.18</li> <li>○あげあぶら 2.45</li> </ul> <p>△きゅうりとわかめのずのもの</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□きゅうり 22</li> <li>○さとう 1.9</li> <li>こいくちしょうゆ</li> </ul> <p>△すきやき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ぶたにく 26</li> <li>□いとしんにやく 33</li> <li>□ながねぎ 6</li> <li>□はくさい 50</li> <li>○すきやきふ 1.5</li> <li>さけ 2</li> <li>こいくちしょうゆ</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>△じゃこ 4.5</li> <li>みりん 0.7</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>△わかめ 1.2</li> <li>○ごま 0.5</li> <li>す しお</li> <li>△やきどうふ 35</li> <li>□たまねぎ 33</li> <li>□にんじん 7</li> <li>□しいたけ 5.5</li> <li>○さとう 3</li> <li>○あぶら 0.3</li> </ul>	<p>金 12 565kcal</p> <p>△牛乳 げんりょうわかめごはん うどん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○うどん 100</li> <li>□にんじん 6</li> <li>□ねぎ 5</li> <li>みりん 4.4</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>だし</li> </ul> <p>△ツナあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□キャベツ 24.3</li> <li>□にんじん 2.43</li> <li>○ごまあぶら 0.32</li> <li>す</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>△あぶらあげ 7</li> <li>□はくさい 20</li> <li>□しめじ 4</li> <li>さけ 1.1</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>□きゅうり 16.2</li> <li>△ツナ 6.48</li> <li>○さとう 1.21</li> <li>うすくちしょうゆ</li> </ul> 
<p>月 15 665kcal</p> <p>△牛乳 カレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 88g</li> <li>△ぶたにく 25</li> <li>○じゃがいも 40</li> <li>□にんにく 0.4</li> <li>カレールー</li> <li>ソース</li> </ul> <p>○おかわいいちごゼリー 1こ</p> 	<p>16 622kcal</p> <p>△牛乳 こうやどうふのどろろうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 80g</li> <li>□しょうが 1.5</li> <li>□ごぼう 18</li> <li>□いんげん 14</li> <li>さけ 5</li> <li>△こうやどうふ 6</li> <li>□こまつな 7</li> <li>□たまねぎ 15</li> <li>□にんじん 6</li> <li>みそ</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ぶたひきにく 43</li> <li>□たまねぎ 20</li> <li>□にんじん 18</li> <li>○さとう 4.2</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>○あぶら 0.45</li> <li>だいこんとこまつなのみそじる</li> <li>□だいこん 18</li> <li>△あぶらあげ 2.7</li> <li>□ねぎ 4</li> <li>だし</li> </ul>	<p>17 578kcal</p> <p>△牛乳 ごはん ハンバーグのソースかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ハンバーグ 1個</li> <li>○さとう 0.7</li> <li>ケチャップ</li> <li>ゆでじゃが</li> <li>○じゃがいも 45</li> <li>△とりむねにく 10</li> <li>□にんじん 6</li> <li>□キャベツ 20</li> <li>○あぶら 0.07</li> <li>ブイオン</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>あかワイン 0.65</li> <li>とんかつソース</li> <li>しお</li> <li>□たまねぎ 20</li> <li>□だいこん 20</li> <li>こしょう</li> <li>しお</li> </ul>	<p>18 515kcal</p> <p>△牛乳 ごはん しろうさかやのてりやき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ホキ 1きれ</li> <li>さけ 1.9</li> <li>○かたくりこ 0.6</li> <li>△ぶたにく 5</li> <li>□こんにゃく 18</li> <li>○あぶら 0.2</li> <li>みりん 3</li> <li>○ごまあぶら 0.25</li> <li>○じゃがいも 18</li> <li>□えのきたけ 7</li> <li>みそ</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>みりん 4.5</li> <li>○さとう 3</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>たけのこのきんぴら</li> <li>□たけのこ 20</li> <li>□にんじん 10</li> <li>○さとう 0.3</li> <li>さけ 2</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>じゃがいもとたまねぎのみそじる</li> <li>□たまねぎ 15</li> <li>△あぶらあげ 4</li> <li>だし</li> </ul> 	<p>19 630kcal</p> <p>△牛乳 ごはん はんぺんフライ 1こ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△あげあぶら 4</li> <li>□キャベツ 28</li> <li>△わかめ 0.4</li> <li>わふうドレッシング</li> <li>ポークピンス</li> <li>△ぶたにく 25</li> <li>□たまねぎ 40</li> <li>□いんげん 5</li> <li>□トマト 25</li> <li>コンソメ</li> <li>ソース</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>みりん 4.5</li> <li>○さとう 3</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>□コーン 6</li> <li>□コーン 6</li> <li>○じゃがいも 30</li> <li>□にんじん 10</li> <li>△だいず 20</li> <li>○さとう 1</li> <li>○あぶら 0.3</li> <li>こしょう</li> </ul> 
<p>22 567kcal</p> <p>△牛乳 おやこどん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 80g</li> <li>△たまご 40</li> <li>□にんじん 17</li> <li>さけ 1.8</li> <li>○さとう 2</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>□ほうれんそう 14</li> <li>□キャベツ 30</li> <li>△かつおぶし 1</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>△とりももにく 30</li> <li>□たまねぎ 90</li> <li>□しいたけ 5</li> <li>みりん 3</li> <li>だし</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>□にんじん 5</li> <li>こいくちしょうゆ</li> </ul> <p>△やさいのおかかあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ほうれんそう 14</li> <li>□にんじん 5</li> <li>□キャベツ 30</li> <li>こいくちしょうゆ</li> </ul> 	<p>23 560kcal</p> <p>△牛乳 たけのこごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 65g</li> <li>△とりももにく 17</li> <li>□にんじん 8</li> <li>さけ 1.2</li> <li>みず 15</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>コロッケ 1こ</li> <li>○ぶたにくコロッケ</li> <li>○あげあぶら 5</li> <li>△ほうれんそう 15</li> <li>□えのきたけ 8</li> <li>□ねぎ 5</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>いちご 2こ</li> <li>フルーツ給食</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>さけ 3</li> <li>□たけのこ 25</li> <li>□しいたけ 3</li> <li>みりん 1.4</li> <li>○あぶら 0.1</li> <li>だし</li> <li>○ぶ 2</li> <li>みりん 0.8</li> <li>しお</li> <li>だし</li> </ul> 	<p>24 574kcal</p> <p>△牛乳 ごはん やきぎょうざ 1こ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ちゃんげんさい 15</li> <li>○はるさめ 3</li> <li>からし</li> <li>からし</li> <li>きーぼーどうふ</li> <li>△どうふ 68</li> <li>△とりひきにく 8.5</li> <li>□ニラ 4.2</li> <li>□にんにく 0.29</li> <li>さけ 0.85</li> <li>○かたくりこ 1.7</li> <li>○あぶら 0.2</li> <li>トウバンジャン</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○もやし 25</li> <li>○ごま 1.1</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>△ぶたひきにく 8.5</li> <li>□たまねぎ 51</li> <li>□しょうが 0.45</li> <li>○さとう 0.85</li> <li>○ごまあぶら 0.29</li> <li>みそ</li> <li>あかみそ</li> <li>とりガラスープ</li> <li>こいくちしょうゆ</li> </ul>	<p>25 631kcal</p> <p>△牛乳 ごはん とりにくのからあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△とりももにく 2こ</li> <li>□しょうが 1</li> <li>○あげあぶら 6</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>ごま酢あえ</li> <li>□はくさい 32</li> <li>□きゅうり 16</li> <li>○さとう 0.7</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>す</li> <li>だいこんとたまねぎのみそじる</li> <li>□だいこん 20</li> <li>□にんじん 6</li> <li>△あぶらあげ 2.7</li> <li>みそ</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>さけ 2</li> <li>○かたくりこ 11</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>△わかめ 0.6</li> <li>○ごま 0.8</li> <li>す</li> <li>□たまねぎ 20</li> <li>□ねぎ 3.5</li> <li>だし</li> </ul>	<p>26 649kcal</p> <p>△牛乳 ハヤシライス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こめ 88g</li> <li>△ぶたにく 25</li> <li>□にんじん 13</li> <li>□グリーンピース 3.5</li> <li>□トマト 8</li> <li>ハヤシルウ</li> <li>こしょう</li> <li>きりぼしだいこんのサラダ</li> <li>□きりぼしだいこん 3.7</li> <li>□きゅうり 11</li> <li>△ツナ 4</li> <li>こいくちしょうゆ</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○むぎ 5</li> <li>□たまねぎ 80</li> <li>□しめじ 5</li> <li>○じゃがいも 24</li> <li>○さとう 0.2</li> <li>○あぶら 0.3</li> <li>コンソメ</li> <li>ケチャップ</li> <li>□にんじん 8.5</li> <li>○さとう 1.5</li> <li>す</li> </ul>
<p>29</p> <p>昭和の日</p> 	<p>30 615kcal</p> <p>△牛乳 ごはん ポロニアソーセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>△ポロニアステーキ 1こ</li> <li>みりん 0.6</li> <li>ケチャップ</li> <li>ソース</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>キャベツのごまサラダ</li> <li>□キャベツ 45</li> <li>○ごまあぶら 0.7</li> <li>○ごま 0.7</li> <li>しお</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>はるやさいのクリームシチュー</li> <li>△とりももにく 20</li> <li>□にんじん 18</li> <li>○じゃがいも 42</li> <li>クリームシチュー</li> <li>こしょう</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>とんかつソース</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>○あぶら 0.7</li> <li>○ごま 0.7</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>□たまねぎ 68</li> <li>□アスパラ 3.5</li> <li>△ぎゅうにく 20</li> <li>○あぶら 0.3</li> <li>ブイオン</li> </ul>	<div style="text-align: center;">  <p>入学・進級おめでとう</p> </div> <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>		

<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>むぎしつ 無機質 (カルシウム)</p>	<p>ビタミン</p> <p>むぎしつ 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。