食品

グルーブ

えいようそ 栄養素

お米をしっかり食べよう 11月からお米が新米(今年度収穫されたお米)に変わります。 新米は古米と比べて、ふっくらと炊きあがり、粘りや甘みがあります。 給食では、現在紀の川市産キヌヒカリを使っていますが、 令和6年度産の新米価格が上がり、また紀の川市産キヌヒカリ の収穫量が減っていることから、これからも安定して給食で 提供するためにキヌムスメやヒノヒカリという種類のお米 を使うこともあります。 美味しい紀の川市産のお米を味わって食べてね

○ … おもにエネルギーの

たんすいかぶこ 炭水化物

もとになる食品

胎質

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

たんぱく質

△··おもに体をつくる

もとになる食品

11月22日は、ふるさとの誕生日

明治4年11月22日に和歌山・田辺・新宮 が統合し、現在の和歌山県が誕生してか ら今年で153年を迎えます。和歌山県の 特産物や郷土料理について知りましょう。 22日は地場産の野菜やみかんを使った給

૽

無機質

□・おもに体の調子を整える

もとになる食品

ビタミン

給食に込めている思い 給食は、成長期のみなさんの 発達のために、栄養バランスの

よい豊かな食事となるように献 を考えています。また、地場 産物を活用したり、地域の郷土 食や行事食を出したりすること 地域の文化や伝統について も学んでほしいと思っています。

☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります

△ **牛乳** ○ ごはん 588kcal フーボーどうふ

△ とうふ 68

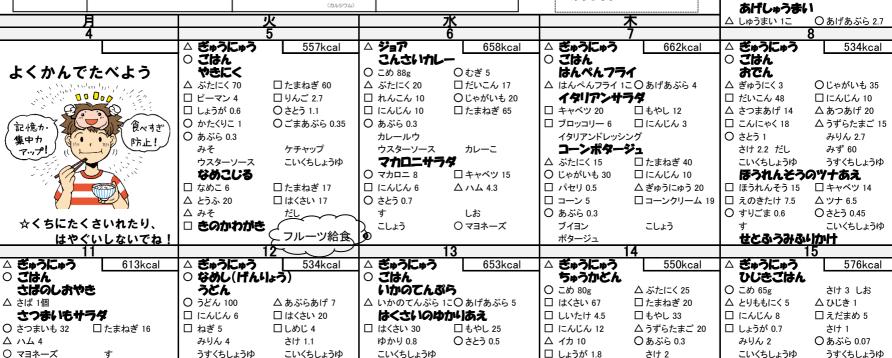
△ ぶたひきにく 8.5 △ とりひきにく 8.5 □ たまねぎ 51

□ ニラ 4.2 □ しょうが 0.45 □ I=A/I=< 0.29 ○ さとう 0.85 ○ごまあぶら 0.29 さけ 0.85 O かたくりこ 1.7 みず 42.5

〇 あぶら 0.2 トウバンジャン △ みそ △あかみそ こいくちしょうゆ とりガラス一プ

ナムル □ きゅうり 15 □もやし28

□ えのきたけ 8 ○ごまあぶら 0.2 〇 ごま 0.3 こいくちしょうゆ



こうやどうふのたまごとじ

 Δ とりももにく 12

□ たまねぎ 30

△ たまご 20

○ あぶら 0.3

こいくちしょうゆ

() さとう 2

こうやどうふ 6

うすくちしょうゆ

□ にんじん 6

○ じゃがいも 36

□ いんげん 4

みず 60

〇 ごまあぶら 0.3 18 △ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう △ ぎゅうにゅう 589kcal 573kca 616kcal ぎゅうにゅう ごはん キムチチゲ 0 コンコンごはん やなかわふうとん 0 こめ 65g 〇 さとう 5.2 O こめ 80g △ ぶたにく 28 □にんじん 13 △ やきとうふ 35 △ とうふ 60 こぶちゃ 0.1 △ あぶらあげ 9.5 □ たまねぎ 75 ぶたにく20 □ いとこんにゃく20 □にんじん 12

○ ごはん すきやきに △ ぶたにく25 □ いとこんにゃく35

□ たまねぎ 33 □ いんげん 5 □にんじん7 □ はくさい 55 □ L.いたけ 5.5

こしょう

□ だいこん 18

△ あぶらあげ 4

00

だいこんとこまつなのみそしる

O すきやきふ 1.4 O さとう 3 さけ 2

じゃこだいず △ だいず 25

しお

こまつな 7

□ たまねぎ 15

□ にんじん 6

 $\Delta \lambda$

だし

Λじめこ4 〇 さとう 1.05 みりん 0.7 〇 かたくりこ 0.18 みず 4

○ あげあぶら 2.45 こいくちしょうゆ

きゅうりとちくわのうめあえ П キャベツ 24 □ きゅうり 17

△ ちくわ 6.5 〇 さとう 0.75 ばいにく

といガラスープ ちゅうかふうツナポテト

O じゃがいも 25 □ キャベツ 8 □ えだまめ 2 □ きゅうり 10 ○ さとう 1.25 ツナ8 ○ごま 0.5

きいぼしだいこんのサラダ

口にんじん 8.5

□ キムチ 12.5

口 かがわぎ 8

○ あぶら 0.3

〇ごまあぶら1

あかみそ

〇 さとう 1.5

す

きりぼしだいこん 3.7

こいくちしょうゆ

□ きゅうり 11

□ はくさい 35

さけ 1.25

みず 40

みそ

□ しめじ 10

□ ニラ 5

△ ツナ 4

O ごまあぶら 0.5 うすくちしょうゆ りんご

みりん 3.3 ○ さとう 1.6 みず 25 ○ごま1

□ べにしょうが 1.3 しお こいくちしょうゆ だし

こんさいいミンチカツ こんさいいりミンチカツ 1こ

〇 あげあぶら 5 ぶたじる

□ごぼう8 ぶたにく6 □ たまねぎ 18 □にんじん9 △ とうふ 20 □ ねぎ 3 ΔAF t=1.

□ しいたけ 5 □ごぼう19 △ たまご 50 □いんげん 5.5 さけ 15 みりん,2

○ かたくりこ 3

□ もやし 25

○ごま 1.1

○ごまあぶら 0.8

こいくちしょうゆ

とりガラスープ

こいくちしょうゆ

みず 38

こしょう

O はるさめ 3

からし

からしあえ

□ ちんげんさい 15

しお

O さとう 2.7 みず 40 うすくちしょうは こいくちしょうゆ きゅうりとわかめのすのもの

□ きゅうり 22 △ わかめ 1.2 〇 さとう 1.9 ○ごま 0.5 こいくちしょうゆ



こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ

ほねくのいそべあげ

小1・2年 1きれ

小3年~ 2きれ

○あげあぶら5

□ にんじん 7

○さといも 20

さけ 0.45

□ ねぎ 4

だし

△ ほねく

Δ

〇 てんぷらこ 7.5

あおのり 0.25

こんにゃく 15 みりん 1.35

□ だいこん 20

□ ごぼう 10

けんちんじる

△ ぎゅうにゅう だいこんごはん O こめ 65g ○ あぶら 0.1 さけ 3.45 □ だいこん 33

□ えだまめ 4 □にんじん6 △ とりももにく 6 〇 さとう 0.7 〇 あぶら 0.07 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお はくさいのしおこんぶあえ

はくさい 41 □もやし16 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1 こいくちしょうゆ

さといもとだいずのみそに ぶたにく20 □ごぼう18 □ にんじん 11 □ いんげん 7 □ こんにゃく 18 O さといも 14 △ だいず 15 △ ちくわ 11 さけ 3.2 ○ さとう 1.1 みりん 3.7 みず 38 だし 〇 あぶら 0.3 こいくちしょうゆ

みりん 1.5 **9**" □ りんご 1きれ こいくちしょうゆ △ みそ △あかみそ □ みかん フルーツ給食 △ きゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 554kcal △ ジョア(フルーベリ 585kcal \wedge 555kcal 546kcal 601kcal Λ

△ ぎゅうにゅう ごはん クリームシチュー \circ

△ とりももにく 20 □ たまねぎ 68 □ にんじん 18 ○じゃがいも 45 △ ぎゅうにゅう 20 みず 75

○ あぶら03 クリームシチュー

ブイヨン

れんこんサラダ □ れんこん 12

□ コーン 5 △ わかめ0.7 わふうドレッシング



ごはん(げんりょう) \bigcirc ちゅうかめん 100

キャベツ 15

○ ごまあぶら 0.1

まドレッシング

□ ねぎ 5 □ たまねぎ 10

□ L&J: 5 □レモン8 □ はくさい 40 △ たまご 18 □ にんにく 0.25 ○ごまあぶら 0.4 みず 110 トウバンジャン ちゅうかのキ。 ちゅうかスープ

バンバンジ #54 ささみフレーク8 □ きゅうり 15 □ にんじん 4 □コーン4

○ごま 0.3

△ とりももにく 10 □ にんじん 6 キャベツ 20 ブイヨン こいくちしょうゆ こしょう

ごはん ハンバ-

ケチャップ

〇 さとう 0.7

 \bigcirc

0

ハンバーグ 1こ あかワイン 0.65 みず 1.7 とんかつソース ゆでじゅか じゃがいも 45

-グ(ソースかけ)

やさいスープ

□ たまねぎ 20 □ だいこん 20 みず 100 しお

ルーローハン 0 こめ 80g

○ あぶら 0.5 □ たまねぎ 22 □ にんにく 0.49 O さとう 33 みす

とりガラスープ

△ ぶたにく 50 口たけのこ 10 □ ちんげんさい 10 □ しょうが 0.49 さけ 11

〇 かたくりこ 1.43 〇ごまあぶら 1.1

こいくちしょうゆ オイスターソース

ワンタンスープ △ にくいりワンタン 15 □ にんじん 5

□ こまつな 5 ○ あぶら 0.07 ちゅうかスープ ○ ごはん ささみカツ ちゅうかふうはるさめサラダ

□ きゅうり 13 O はるさめ 4.5 Δッナ6 △ ひじき 0.5 〇 さとう 0.7

○あげあぶら

○ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ はくさいのみそしる □ はくさい 20 □ だいこん 20

□ にんじん 6 △ あぶらあげ 4 □ ねぎ 3 △ みそ だし