

く3つの食品グループと多くふくまれる栄養素

| しょうひん<br>食品<br>グループ | 〇…おもにエネルギーの<br>もとになる食品 | △…おもに体をつくる<br>もとになる食品  | □…おもに体の調子を整える<br>もとになる食品 |
|---------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|
| えいようそ<br>栄養素        | たんすいけつ<br>炭水化物         | しじつ<br>脂質              | たんぱく質                    |
|                     |                        | むきしつ<br>無機質<br>(カルシウム) | ビタミン                     |

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<br>12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 火<br>13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 水<br>14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 木<br>8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 金<br>9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>成人の日</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b><br/>〇 <b>ごはん</b><br/><b>さばのみそだれかけ</b><br/>△ さば 1切      〇 さとう 3.1<br/>みりん 0.56      さけ 1.82<br/>□ ゆずかじゅう 0.4      みず 2.5<br/>みそ<br/><b>こうはくなます</b><br/>□ だいこん 33      □ にんじん 7<br/>〇 ごま 0.5      〇 さとう 1.5<br/>みず 1.2<br/>しお<br/>うすくちしょうゆ      す<br/><b>おでうに</b><br/>もち 20      □ だいこん 20<br/>□ きんときになじん 10<br/>〇 さといも 20<br/>△ みそ<br/>△ しろみそ<br/>だし</div>                                                                                              | <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b><br/>〇 <b>コッペパン</b><br/><b>ポロニアステーキ</b><br/>△ ポロニアステーキ 1に<br/>みりん 0.6<br/>ケチャップ      とんかつソース<br/>ウスターソース      こいくちしょうゆ<br/><b>イタリアンサラダ</b><br/>□ キャベツ 20      □ もやし 16<br/>□ コーン 5.5      □ にんじん 3.5<br/>イタリアンドレッシング<br/><b>ふゆやさいのシチュー</b><br/>△ とりももにく 15      □ はくさい 35<br/>□ にんじん 15      □ だいこん 20<br/>□ ブロッコリー 4      〇 じゃがいも 30<br/>△ ぎゅうにゅう 20      △ プロセスチーズ 2<br/>〇 あぶら 0.3<br/>クリームシチュー      ブイヨン<br/>こしよ</div>                                                                                                              | <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b><br/><b>チャーハン</b><br/>518kcal<br/>〇 こめ 80g      〇 あぶら 0.35<br/>〇 ごまあぶら 1      △ ぶたにく 20<br/>□ たまねぎ 45      □ にんじん 10<br/>□ ねぎ 7      さけ 0.6<br/>〇 あぶら 0.3<br/>こいくちしょうゆ      しお<br/>こしよ<br/>ちゅうかスー<br/><b>ワンダンスーフ</b><br/>△ にくいりワントン 18<br/>□ にんじん 5      □ こまつな 8<br/>□ もやし 20      〇 あぶら 0.07<br/>とりガラスー<br/>しお      ちゅうかスー<br/>こしよ</div>                                   | <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b><br/><b>ハヤシライス</b><br/>652kcal<br/>〇 こめ 88g      〇 むぎ 5<br/>△ ぶたにく 20      □ たまねぎ 80<br/>□ にんじん 13      □ しめじ 5<br/>〇 じゃがいも 24      □ トマトピューレ 8<br/>〇 さとう 0.2      みず 106<br/>〇 あぶら 0.3<br/>ハヤシルウ      コンソメ<br/>こしよ      ケチャップ<br/><b>フルーツポンチ(いちご)</b><br/>□ はっさく 6      □ みかん 10<br/>□ いちご 16      □ パイン 10<br/>〇 はちみつレモンゼリー 20<br/>△ かんてん 8      <b>フルーツ給食</b></div>                                                                                                                                |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b><br/>〇 <b>ごはん</b><br/><b>ちくぜんに</b><br/>△ とりももにく 20      □ にんじん 10<br/>□ ごぼう 10      □ こんにやく 20<br/>△ ちくわ 10      □ れんこん 10<br/>□ いんげん 5      □ しいたけ 5<br/>□ だいこん 20      〇 あぶら 0.3<br/>さけ 1.25      みりん 0.83<br/>〇 さとう 2      みず 36<br/>〇 ごまあぶら 0.3<br/>こいくちしょうゆ      だし<br/><b>マカロニサラダ</b><br/>〇 マカロニ 8      □ キャベツ 15<br/>□ にんじん 6      △ ハム 5<br/>〇 さとう 0.7<br/>す      しお<br/>こしよ      〇 マヨネーズ<br/><b>ふりかけ(あじかつお)</b></div>                                                          | <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b><br/>〇 <b>ごはん</b><br/><b>チキンカツ</b><br/>△ チキンカツ 1に      〇 あげあぶら 5<br/><b>だいこんサラダ</b><br/>□ だいこん 34      □ きゅうり 16.5<br/>△ ツナ 5      〇 さとう 1.65<br/>〇 ごまあぶら 0.44<br/>うすくちしょうゆ      す<br/>こしよ      しお<br/><b>ふゆやさいのポトフ</b><br/>□ たまねぎ 30      <b>粉河小学校6Bが<br/>考えてくれた献立</b><br/>□ キャベツ 25<br/>〇 じゃがいも 40<br/>△ キンウインナー 15      □ にんじん 10<br/>みず 150      □ ブロッコリー 10<br/>コンソメ      〇 あぶら 0.2<br/>こしよ</div>                                                  | <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b><br/><b>カレーピラフ</b><br/>541kcal<br/>〇 こめ 65g      〇 あぶら 0.15<br/>△ ぶたひきにく 23      □ たまねぎ 30<br/>□ にんじん 18      □ ビーマン 6<br/>〇 あぶら 0.3<br/>こいくちしょうゆ<br/>しお      カレーこ<br/>ウスターソース      ブイヨン<br/><b>ちゅうかスーフ(にくだんご)</b><br/>□ こまつな 10      △ ミートボール 25<br/>□ もやし 16      □ にんじん 8<br/>□ たまねぎ 15      □ しめじ 5<br/>〇 あぶら 0.1      みず 100<br/>〇 ごまあぶら 0.3      〇 あぶら 0.2<br/>ちゅうかスー      とりガラスー<br/>しお      うすくちしょうゆ<br/><b>コールスローサラダ</b><br/>□ キャベツ 17      □ コーン 10<br/>□ きゅうり 18      △ ハム 5<br/>〇 さとう 0.4      〇 マヨネーズ<br/>す      しお</div> | <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b><br/>〇 <b>ごはん</b><br/><b>ハンバーグ(ていやくソース)</b><br/>△ ハンバーグ 1個      〇 さとう 1.2<br/>みりん 4      みず 10<br/>さけ 2.2      〇 かたくりこ 0.65<br/>こいくちしょうゆ<br/><b>キャベツのゆかりあえ</b><br/>□ キャベツ 25      □ もやし 22<br/>ゆかり 0.72      〇 さとう 0.5<br/>こいくちしょうゆ<br/><b>だいこんのみそしる</b><br/>□ だいこん 20      □ たまねぎ 20<br/>△ あぶらあげ 4      □ にんじん 6<br/>みそ      だし</div>                                       | <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b><br/><b>だいこんごはん(げんりょう)</b><br/>600kcal<br/>〇 こめ 58g      〇 あぶら 0.9<br/>さけ 3      □ だいこん 30<br/>□ いんげん 5      □ にんじん 5<br/>△ ぶたにく 5.5      〇 さとう 0.63<br/>〇 あぶら 0.1<br/>こいくちしょうゆ<br/>うすくちしょうゆ      しお<br/><b>あんかけたまごとうどん</b><br/>〇 うどん 100      △ かまぼこ 8<br/>△ とりももにく 12      △ たまご 25<br/>□ しめじ 5      □ ねぎ 5<br/>□ しょうが 1      みりん 2.4<br/>さけ 1      〇 かたくりこ 3.5<br/>うすくちしょうゆ      こいくちしょうゆ<br/>だし<br/><b>やさいのおかかあえ</b><br/>□ ほうれんそう 14<br/>□ キャベツ 30      □ にんじん 5<br/>△ かつおぶし 1<br/>こいくちしょうゆ</div> |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b><br/><b>ピビンバ</b><br/>641kcal<br/>〇 こめ 80g      △ ぶたひきにく 30<br/>△ とりひきにく 30      〇 あぶら 0.9<br/>さけ 2      △ ひきわりだいず 12<br/>□ ながねぎ 3      □ しょうが 1<br/>〇 さとう 0.9      みりん 3<br/>□ ほうれんそう 17<br/>□ にんじん 8      □ もやし 32<br/>〇 ごまあぶら 0.48<br/>△ あかみそ      コチュジャン<br/>こいくちしょうゆ      こいくちしょうゆ<br/>しお<br/><b>ごもくスーフ</b><br/>△ ぶたにく 8      □ たまねぎ 15<br/>□ にんじん 5      □ しめじ 5<br/>□ こまつな 8      □ はくさい 10<br/>〇 あぶら 0.15<br/>ちゅうかスー      とりガラスー<br/>うすくちしょうゆ      こしよ<br/><b>ミルメークココア</b></div> | <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b><br/>〇 <b>ごはん</b><br/><b>かぼちゃひきにくフライ</b><br/>□ かぼちゃひきフライ 1に<br/>〇 あげあぶら 4<br/><b>ふゆやさいのチャンプルー</b><br/>□ だいこん 40      <b>粉河小学校6Aが<br/>考えてくれた献立</b><br/>□ にんじん 10<br/>△ あつあげ 10<br/>さけ 1      △ ぶたにく 20<br/>〇 ごまあぶら 0.3      □ ねぎ 5<br/>△ かつおぶし 0.2      △ いりたまご 15<br/>こいくちしょうゆ      〇 あぶら 0.2<br/>しお      〇 かたくりこ 0.3<br/>ちゅうかスー<br/><b>はくさいとこまつなのみそしる</b><br/>□ こまつな 7      □ はくさい 18<br/>□ たまねぎ 15      △ あぶらあげ 4<br/>□ にんじん 6<br/>△ みそ      だし</div> | <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b><br/>〇 <b>わかめごはん</b><br/><b>ねぎいりたまごやき</b><br/>△ ねぎたまやき 1個<br/><b>やさいのごまあえ</b><br/>□ キャベツ 28      □ ほうれんそう 8<br/>□ ほうれんそう 12      □ しめじ 5<br/>〇 ごま 0.5      〇 すりごま 0.5<br/>〇 さとう 0.5<br/>こいくちしょうゆ<br/><b>とものこのにもの</b><br/>△ とふのこ 11.4      △ あぶらあげ 5<br/>□ だいこん 10      □ はくさい 30<br/>□ にんじん 5      □ たまねぎ 20<br/>□ いんげん 3      □ しいたけ 3<br/>〇 さとう 1.9      みりん 1<br/>みず 50      〇 あぶら 0.3<br/>こいくちしょうゆ      だし</div>                                                                                                                   | <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b><br/><b>おませ</b><br/>546kcal<br/>〇 こめ 65g      〇 さとう 5.5<br/>こぶちや 0.16      □ こんにやく 17<br/>□ にんじん 8      □ えだまめ 5<br/>△ こうやどろふ 2.2      さけ 0.8<br/>〇 さとう 1.3      みず 15<br/>す      しお<br/>こいくちしょうゆ<br/>だし<br/><b>にくだんご(わふう)</b><br/>△ わふうにくだんご 2に<br/><b>そうめんじる</b><br/>〇 そうめん 6      □ にんじん 6<br/>□ たまねぎ 10      □ ねぎ 4<br/>△ どうふ 20      みりん 0.4<br/>うすくちしょうゆ      だし</div> | <div>△ <b>ぎゅうにゅう</b><br/>〇 <b>ごはん</b><br/><b>くじらのたつたあげ</b><br/>△ くじらにく 55      □ しょうが 2.4<br/>□ にんにく 1.1      さけ 4<br/>みりん 5.8      〇 ごまあぶら 0.33<br/>〇 かたくりこ 18.2      〇 あげあぶら 5<br/>こいくちしょうゆ<br/><b>もやしのピリからあえ</b><br/>□ もやし 33      □ きゅうり 12<br/>□ にんじん 5      〇 ごまあぶら 0.18<br/>〇 さとう 2.52<br/>す      こいくちしょうゆ<br/>トウバンジャン<br/><b>キャベツのみそしる</b><br/>△ あぶらあげ 5      □ たまねぎ 20<br/>□ キャベツ 23      □ ねぎ 4<br/>△ みそ      だし</div>                                                                                          |