

令和3年度

8月

きゅうしょくこんだて表

紀の川市立 河南学校給食センター

月	火
30	31
<p>△ 牛乳 734kcal</p> <p>トマトたっぷりハヤシライス</p> <p>○ こめ 90 △ ぎゅうにく 10</p> <p>△ ぶたにく 15 □ たまねぎ 100</p> <p>□ にんじん 20 □ トマト 25</p> <p>ハヤシルウ ウスター</p> <p>こしょう コンソメ</p> <p>ササミあえ</p> <p>△ ささみフレーク 5 □ きゅうり 25</p> <p>□ キャベツ 20 □ コーン 5</p> <p>○ さとう 1 うすくち</p> <p>す こいくち</p> <p>ワインゼリー</p> 	<p>△ 牛乳 630kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ポークヒレカツ</p> <p>○ あげあぶら 3 ソース(こぶくろ)</p> <p>ゴーヤチャンプル</p> <p>△ ぶたにく 20 □ ゴーヤ 15</p> <p>□ もやし 16 □ にんじん 3</p> <p>□ ニラ 8 △ こうやどうふ 5</p> <p>△ たまご 12 ○ ごまあぶら 0.2</p> <p>さけ 1 △ かつおぶし 0.5</p> <p>しお</p> <p>こしょう こいくち</p> <p>もずくととうふのすましじる</p> <p>△ もずく 10 □ えのきたけ 10</p> <p>□ ねぎ 5 △ とうふ 40</p> <p>みりん 0.8</p> <p>うすくち だし</p>

2がっきがスタートします。
「はやね」「はやおき」「あさごはん」のき
そく^きた^ただ^だしい^いせい^いかつ^つを^をこ^こころ^ろが^がけ^け、た^たの^のし



こんだてのなかから

31日(火)・・・「ゴーヤチャンプル」



なつ^{なつ}の^のて^てい^いばん^{ばん}メ^メニュー^{ニュー}です。
ゴーヤ^{ごう}が^がに^にが^がく^くない^いよう^{よう}に^に、く^くふう^{ふう}し^しな^な
が^がら^らおい^いしく^くつ^つくり^りま^ます^すね。

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょくひん 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	たんずいかぶつ 炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	しじつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 無機質

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。