令和3年度

# 4月　給食献立表(中学校)

紀の川市立　粉河学校給食センター

## 粉河給食センターの紹介

≪給食内容≫
ごはん給食・・・・週4回
パン給食　・・・・・週1回(毎週水曜)

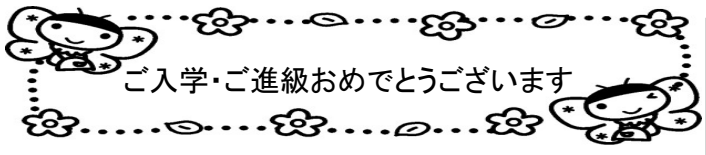
≪給食費(1食あたり)≫
小学校250円　中学校270円
(給食費はすべて食材費にしています)

≪配送校≫
小学校8校・・・粉河小学校・長田小学校・川原小学校・竜門小学校
鞆渕小学校・名手小学校・上名手小学校・麻生津小学校
中学校3校・・・粉河中学校・那賀中学校・鞆渕中学校
≪食数≫　約1250食

≪職員紹介≫
市職員2名　栄養士1名
★調理・配送業務については
「株式会社　共立メンテナンス」に業務委託します。

| 金 |
|---|
| 9 |
| △ 牛乳　823kcal<br>カレーライス<br>○ 米　○ 押麦<br>△ 豚肉 30　□ 玉ねぎ 96<br>○ じゃがいも 48　□ 人参 18<br>□ にんにく 0.48　○ 油<br>カレールウ　カレー粉<br>ソース<br>パリポリサラダ<br>□ 大根 16.5　□ きゅうり 22<br>□ 人参 8.8　□ 福神漬 8.8<br>こいくちしょうゆ　酢 |

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| △ 牛乳　749kcal<br>○ ごはん<br>鶏の照り焼き<br>△ 鶏もも肉 2個　□ 生姜 0.84<br>○ 砂糖　みりん<br>酒　こいくちしょうゆ<br>○ かたくり粉<br>野菜サラダ<br>□ キャベツ 36　□ アスパラ 12<br>□ コーン 8.4　△ わかめ 0.48<br>和風ドレッシング<br>大根のみそ汁<br>□ 大根 24　□ 玉ねぎ 24<br>△ 油揚げ 4.8　□ 人参 7.2<br>手作りみそ　みそ<br>だし | △ 牛乳　751kcal<br>○ ごはん<br>じゃこ大豆<br>△ 大豆 29.4　△ じゃこ 5.4<br>○ 砂糖　みりん<br>○ かたくり粉　こいくちしょうゆ<br>○ 揚げ油<br>酢醤油あえ<br>□ きゅうり 45.6　□ えのきたけ 14.4<br>□ 人参 6　△ かつお節 1.32<br>○ 砂糖　酢<br>こいくちしょうゆ<br>すき焼き煮<br>△ 豚肉 30　△ 焼き豆腐 36<br>□ 糸こんにゃく 39.6　□ 玉ねぎ 39.6<br>□ いんげん 6　□ 人参 8.4<br>□ 白菜 66　□ しいたけ 6.6<br>○ すき焼き麩 1.8　○ 砂糖<br>酒　こいくちしょうゆ | △ 牛乳　709kcal<br>○ コッペパン<br>ハンバーグ(ソースかけ)<br>△ ハンバーグ 1個<br>○ 砂糖　赤ワイン<br>ケチャップ　とんかつソース<br>ゆでじゃが<br>○ じゃがいも 54　塩<br>もずくスープ<br>△ 鶏もも肉 12　△ もずく 10.8<br>□ 白菜 27.6　□ しめじ 6<br>□ 人参 7.2　□ 生姜 0.43<br>○ ごま油　鶏ガラスープ<br>中華スープ　うすくちしょうゆ<br>塩　こしょう | △ 牛乳　673kcal<br>カレーピラフ<br>○ 米<br>△ 豚ひき肉 27.6　□ 玉ねぎ 36<br>□ 人参 21.6　□ ピーマン 7.2<br>○ 油<br>こいくちしょうゆ　しお<br>カレー粉　ブイヨン<br>ソース<br>コンソメスープ<br>△ 鶏もも肉 12　○ じゃがいも 24<br>□ 玉ねぎ 30　□ ほうれん草 7.2<br>□ 人参 7.2<br>コンソメ　塩　こしょう<br>フルーツポンチ<br>□ はっさく 7.2　□ みかん 16.8<br>□ もも 7.8　□ パイン 8.4<br>□ いちご 18　○ ゼリー 24<br>△ 寒天 9.6 | △ 牛乳　685kcal<br>○ ごはん<br>鮭の塩焼き<br>△ さけ 1切れ<br>きんぴらごぼう<br>△ 豚肉 8.4　□ 人参 8.64<br>□ ごぼう 27.6　□ こんにゃく 16.2<br>□ いんげん 5.4　△ 竹輪 5.4<br>○ 油　○ 砂糖<br>みりん　酒<br>○ ごま油　こいくちしょうゆ<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>△ わかめ 0.72　□ しめじ 8.4<br>□ えのきたけ 8.4　△ 木綿豆腐 36<br>手作りみそ　みそ<br>だし |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| △ 牛乳　785kcal<br>○ ごはん<br>ホイコウロウ<br>△ 豚肉 48　□ 人参 12<br>△ 厚揚げ 30　□ キャベツ 78<br>□ ピーマン 7.8　□ しいたけ 6.6<br>□ 長ねぎ 12　□ にんにく 0.84<br>○ 油　酒<br>○ 砂糖　○ かたくり粉<br>トウバンジャン　テンメンジャン<br>赤みそ　みそ<br>こいくちしょうゆ　黒こしょう<br>揚げ春巻き<br>△ 春巻 1個　○ 油<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>□ きゅうり 27.5　△ わかめ 1.32<br>○ 砂糖　○ ごま 0.55<br>こいくちしょうゆ　酢<br>塩 | △ 牛乳　767kcal<br>竹の子ごはん<br>○ 米<br>△ 鶏もも肉 20.4<br>□ 人参 9.6<br>□ たけのこ 30<br>□ しいたけ 3.6　○ 油<br>こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ<br>さけ　みりん　しお　だし<br>うどん<br>○ うどん 120　△ 油揚げ 8.4<br>□ 人参 7.2　□ 白菜 24<br>□ ねぎ 6　□ しめじ 4.8<br>みりん　酒<br>うすくちしょうゆ　こいくちしょうゆ<br>だし<br>ゆず風味サラダ<br>□ キャベツ 36　□ 小松菜 18<br>△ ツナ 8.4　□ ゆず果汁 0.78<br>○ 砂糖　こいくちしょうゆ | △ 牛乳　831kcal<br>○ 黒糖パン<br>とんかつ<br>△ とんかつ 1個　○ 揚げ油<br>胡瓜ともやしのおかか和え<br>□ きゅうり 30　□ もやし 30<br>○ ごま 1.2　○ ごま油<br>△ かつお節 1.2　こいくちしょうゆ<br>春野菜のクリームシチュー<br>△ 鶏もも肉 24　□ 玉ねぎ 81.6<br>□ 人参 21.6　□ アスパラ 4.2<br>○ じゃがいも 54　△ 牛乳 24<br>クリームシチュー　こしょう | △ 牛乳　775kcal<br>○ ごはん<br>さばのみそ煮<br>△ さばのみそ煮 1切れ<br>しらあえ<br>□ ほうれん草 18　□ 人参 7.2<br>△ 木綿豆腐 36　○ ごま 0.84<br>○ 練りごま 1.8　○ 砂糖<br>うすくちしょうゆ　みそ<br>中華スープ<br>□ 小松菜 12　△ 豚肉 12<br>□ もやし 19.2　□ 人参 9.6<br>○ 春雨 4.2　○ ごま油<br>中華スープ　鶏ガラスープ<br>塩　うすくちしょうゆ | △ 牛乳　748kcal<br>親子丼<br>○ 米　△ 鶏もも肉 36<br>△ 卵 48　□ 玉ねぎ 108<br>□ 人参 20.4　□ しいたけ 6<br>酒　みりん<br>○ 砂糖<br>こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ<br>だし<br>きゅうりの塩昆布和え<br>□ きゅうり 44　□ 人参 5.5<br>○ ごま 0.61　△ 塩昆布 1.8<br>塩 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| △ 牛乳　774kcal<br>○ ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>△ 豚肉 74.4　□ 生姜 1.08<br>酒　○ 油<br>□ 玉ねぎ 72　□ ピーマン 6.6<br>○ 砂糖 0.86　こいくちしょうゆ<br>○ かたくり粉 1.24<br>スパゲティサラダ<br>○ スパゲティ 9.6　□ にんじん7.2<br>□ きゅうり 18　△ ハム 6<br>○ マヨネーズ 5.64<br>酢　塩　こしょう<br>キャベツのみそ汁<br>□ 玉ねぎ 24　△ 油揚げ 6<br>□ キャベツ 24　□ 人参 7.2<br>□ ねぎ 3.6<br>手作りみそ　みそ　だし | △ 牛乳　769kcal<br>○ ごはん<br>とりてん<br>△ ささ身 90　□ 生姜 1.44<br>こいくちしょうゆ　おろしにんにく<br>○ 天ぷら粉　○ 揚げ油<br>こいくちしょうゆ　みりん　酢<br>たけのこのきんぴら<br>△ 豚肉 6　□ たけのこ 24<br>□ 手作りこんにゃく 21　□ 人参 12<br>○ 油　○ 砂糖<br>こいくちしょうゆ　酒　みりん<br>○ ごま油<br>ほうれん草のすまし汁<br>□ ほうれん草 18　□ えのきたけ 9.6<br>○ 麩 2.4　□ ねぎ 6<br>うすくちしょうゆ　みりん<br>塩　だし | △ 牛乳　676kcal<br>○ コッペパン(減量)<br>焼きそば<br>○ 中華めん　△ 豚肉 12<br>△ イカ 12　□ キャベツ 54<br>□ もやし 24　□ ピーマン 9.6<br>□ 人参 12　○ 油<br>△ あおのり 0.06　こしょう<br>海藻サラダ<br>□ キャベツ 15.6　□ きゅうり 21.6<br>△ わかめ 1.08　○ 砂糖<br>○ ごま油　○ ごま<br>中華ごまドレッシング<br>こいくちしょうゆ　酢<br>アセロラゼリー<br>アセロラゼリー 1個 | 昭 和 の 日 | △ 牛乳　794kcal<br>○ ごはん<br>コロッケ<br>○ 牛肉コロッケ 1個<br>○ 揚げ油<br>ほうれん草のツナあえ<br>□ ほうれん草 36　□ えのきたけ 8.3<br>△ ツナ 9.35<br>○ すりごま 0.66　○ 砂糖<br>酢　こいくちしょうゆ<br>切干大根の煮物<br>□ 切干大根 10.8　△ 油揚げ 6<br>□ 人参 7.2　△ 竹輪 12<br>□ 手作りこんにゃく 14　□ いんげん 3.6<br>○ 油　酒<br>○ 砂糖　みりん<br>うすくちしょうゆ　こいくちしょうゆ<br>だし |




<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

| 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 |
|---|---|---|---|
| 栄養素 | 炭水化物　脂質 | たんぱく質　無機質(カルシウム) | ビタミン　無機質 |

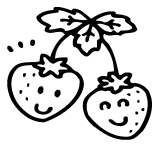
☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

4月の紀の川市産の野菜は・・・玉ねぎ、にんじん、きゃべつ、ほうれん草、葉ねぎ
小松菜、大根、しいたけ、たけのこ、アスパラ、切り干し大根

米・・・きぬひかり(紀の川市産)

手作りみそ(四季グループ)　手作りこんにゃく(四季グループ)

**フルーツ給食**



15(木)　いちご、はっさく(缶詰)

毎月紀の川市産のおいしいフルーツが登場しますよ