

令和4年度

2月

給食献立表(中学校)

紀の川市立

粉河学校給食センター

15(木)、24(金)のメニューについて



15(木) 徳島県から徳島県の特産品の「なると金時(さつまいも)」「れんこん」「鯛ぎょしょう味付けのり」を頂きます。

24(金) 粉河・川原・竜門・長田小学校の6年生が外国語(英語)の授業で考えてくれた「いちごを使ったフルーツポンチ」を献立に入れています。

水 1	木 2	金 3		
<p>△牛乳 713kcal</p> <p>○減量ごはん 焼そば</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 中華めん 90 △ 豚肉 12 △ イカ 12 □ キャベツ 54 □ もやし 24 □ ピーマン 9.6 □ 人参 12 ○ 油 0.36 △ あおり 0.06 こしょう △ もやしのカレードレッシング和え □ もやし 38.5 □ 人参 8.8 △ ハム 5.5 ○ 油 1.2 ○ 砂糖 0.22 醋 パセリ カレー粉 塩 こしょう <p>△ヨーグルト 1個</p>	<p>△牛乳 737kcal</p> <p>○減量ごはん 他人丼</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米 112g △ 豚肉 36 △ 人参 15.6 □ 玉ねぎ 109.2 □ ねぎ 6 △ 卵 60 みりん 1.8 □ シメジ 7.2 ○ 砂糖 2.64 酒 2.4 △ あおり 0.06 こいくちしようゆ △ もやし 0.48 うすくちようゆ △ 葉花のからしあえ □ なばな 15.6 □ もやし 26.4 ○ はるさめ 3.3 ○ ごま 1.2 からし こいくちしようゆ 	<p>△牛乳 667kcal</p> <p>○ごはん いわしの梅煮 1切 キャベツのごまサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ 鶏もも肉 18 ○ ごま油 0.77 □ ごぼう 27.6 醋 塩 □ 手作りこんにゃく 24 こいくちしようゆ △ 大豆 24 △ 竹輪 9.6 みりん 2.52 酒 3 ○ 砂糖 0.6 こいくちしようゆ ○ 油 0.24 だし 塩 		
<p>月 6</p> <p>△牛乳 635kcal</p> <p>○米 85g ○上白糖 6.24</p> <p>昆布茶 0.12 △油揚げ 11.4</p> <p>本みりん 3.96 ○砂糖 1.92</p> <p>○ごま 1.2 □紅しょうが 1.56</p> <p>塩 醋</p> <p>こいくちしようゆ だし</p> <p>照焼き肉団子 2個</p> <p>具だくさんみそ汁</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 大根 24 □ キャベツ 18 □ もやし 9.6 □ 人参 6 □ ねぎ 3.6 手作りみそ タケヤミソ だし <p></p>	<p>火 7</p> <p>△牛乳 759kcal</p> <p>○ごはん エビカツ 1個</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 揚げ油 5.5 △ ナムル □ ほうれん草 11 □ もやし 33 □ 人参 5.5 ○ ごま油 0.22 ○ もも 0.33 塩 こいくちしようゆ <p>麻婆大根</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 大根 96 △ 豚ひき肉 30 △ 生姜 0.6 □ にんにく 0.36 □ 人参 18 □ 長ねぎ 7.2 □ しいたけ 6 □ にら 6 酒 1.2 みりん 0.54 ○ 砂糖 1.2 ○ かたり粉 1.2 ○ ごま油 0.36 ○ 油 0.36 こいくちしようゆ 赤みそ <p>△ヨーグルト 1個</p>	<p>△牛乳 718kcal</p> <p>○ごはん 鶏のレモンソース焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> △ 鶏もも肉 2個 みりん 1.68 ○ 砂糖 4.8 □ レモン 9.6 ○ かたり粉 0.36 酒 3 こいくちしようゆ <p>ポテトサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ジャガイモ 26.4 □ 人参 7.2 □ キュウリ 16.5 □ ハム 4.4 マヨネーズ 醋 塩 こしょう <p>キャベツのみそ汁</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 玉ねぎ 24 △ 油揚げ 6 □ キャベツ 24 □ 人参 7.2 □ ねぎ 3.6 タケヤミソ 手作りみそ だし 	<p>△牛乳 725kcal</p> <p>○ごはん 揚げギョウザ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ 餃子 2個 ○ 揚げ油 2.16 <p>パンサンダー</p> <ul style="list-style-type: none"> □ きゅうり 14.3 □ もやし 11 □ 人参 5.5 ○ 春雨 5.5 ○ 砂糖 0.55 ○ ごま油 0.22 醋 こいくちしようゆ <p>すき焼き煮</p> <ul style="list-style-type: none"> △ 豚肉 31.2 △ 焼き豆腐 42 □ 糸こんにゃく 39.6 □ 玉ねぎ 39.6 □ 長ねぎ 7.2 □ 人参 8.4 □ 白菜 60 □ しいたけ 6.6 ○ すき焼き豚 1.8 ○ 砂糖 3.6 酒 2.4 ○ 油 0.36 こいくちしようゆ 	<p>△牛乳 723kcal</p> <p>△ ジョア(ブルーベリー) 1本</p> <p>○減量ごはん ラーメン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 中華めん 120 △ 豚肉 21.6 □ キャベツ 36 □ 玉ねぎ 14.4 □ 人参 9.6 □ しいたけ 8.4 □ コーン 6 □ 生姜 0.42 ○ にんにく 0.3 ○ ごま油 0.48 ○ 油 0.24 中華のもの △ 中華スープ トウバンジヤン <p>切干し大根のサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 切干し大根 4.1 □ キュウリ 12.1 □ 人参 9.4 □ ツナ 4.4 ○ 砂糖 1.65 こいくちしようゆ 醋
<p>13</p> <p>△牛乳 726kcal</p> <p>○ごはん コロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 牛肉コロッケ 1個 ○ 揚げ油 6 △ きんぴらごぼう △ 豚肉 12 □ 人参 8.64 □ ごぼう 27.6 □ こんにゃく 16.2 □ いんげん 5.4 □ 竹輪 5.4 ○ 油 0.24 ○ 砂糖 2.4 みりん 0.29 こいくちしようゆ 酒 0.86 ○ ごま油 0.32 <p>地元野菜のみそ汁</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 白菜 12 □ 大根 18 △ 油揚げ 3.6 □ 人参 6 □ 長ねぎ 12 手作りみそ だし タケヤミソ <p></p>	<p>14</p> <p>△牛乳 682kcal</p> <p>○ごはん カレーピラフ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米 90g ○ 油 0.18 △ 豚ひき肉 12 △ ジビエソーセージ 24 □ 玉ねぎ 36 □ 人参 21.6 □ ビーマン 7.2 ○ 油 0.36 こいくちしようゆ カレー粉 ウスターーソース ブイヨン 塩 <p>ワンタンスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ 肉入りワンタン 15.6 △ 豚肉 12 □ 人参 6 □ 小松菜 9.6 □ もやし 24 ○ 油 0.18 △ 鶏ガラスープ 中華スープ こしょう <p>○豆乳プリン 1個</p> <p>和歌山県から「ジビエソーセージ」をいただきます。</p>	<p>15</p> <p>△牛乳 730kcal</p> <p>○ごはん 厚焼き玉子 1個</p> <p>さつまいもサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さつまいも 38.4 △ ハム 6 □ 玉ねぎ 18 醋 マヨネーズ こしょう 塩 <p>筑前煮</p> <ul style="list-style-type: none"> △ 鶏もも肉 24 □ 人参 12 □ ごぼう 12 □ 手作りこんにゃく 24 △ 竹輪 12 □ れんこん 18 □ いんげん 6 □ しいたけ 6 △ 大根 24 ○ 油 0.36 酒 1.5 みりん 1 ○ 砂糖 2.4 ○ ごま油 0.36 こいくちしようゆ だし <p>△味付けのり 1袋</p>	<p>16</p> <p>△牛乳 725kcal</p> <p>○ごはん ハンバーグソースかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ハンバーグ 1個 赤ワイン 0.78 ○ 砂糖 0.84 ケチャップ △ とんかつソースソース <p>梅和え</p> <ul style="list-style-type: none"> △ キャベツ 30 □ きゅうり 19.2 △ 竹輪 7.8 みりん 1.8 ○ 砂糖 0.9 梅肉 こいくちしようゆ <p>豆腐のみそ汁</p> <ul style="list-style-type: none"> △ わかめ 0.72 □ 長ねぎ 8.4 △ えのき 8.4 △ 木綿豆腐 36 手作りみそ タケヤミソ だし 	<p>17</p> <p>△牛乳 677kcal</p> <p>○ごはん とりてん</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ささ身 2個 □ 生姜 1.44 □ にんにく 1.2 ○ 天ぷら粉 7.2 ○ 揚げ油 7.2 みりん 3 醋 <p>野菜サラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ キャベツ 33 □ キュウリ 11 和風ドレッシング □ コーン 7.7 五目スープ <p>五目スープ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 18 □ 人参 6 □ エリンギ 8.4 □ こまつな 9.6 □ もやし 12 ○ 油 0.18 中華スープ うすくちようゆ こしょう
<p>20</p> <p>△牛乳 708kcal</p> <p>○ごはん じゃこ大豆</p> <ul style="list-style-type: none"> △ 大豆 29.4 △ じゃこ 5.4 ○ 砂糖 1.26 みりん 0.84 ○ かたり粉 0.22 ○ 揚げ油 2.94 こいくちしようゆ <p>野菜のおかか和え</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ほうれん草 14.4 □ 白菜 34.8 □ 人参 5.4 □ カつお節 1.08 こいくちしようゆ <p>高野豆腐の玉子とじ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ 高野豆腐 7.2 □ 鶏もも肉 14.4 □ 人参 7.2 □ 玉ねぎ 36 ○ じゃがいも 43.2 □ 卵 24 □ いんげん 4.8 ○ 砂糖 2.4 ○ 油 0.36 だし うすぐちようゆ こいくちようゆ 	<p>21</p> <p>△牛乳 690kcal</p> <p>○ごはん さばのみどり煮 1切 小松菜のごま和え</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 白菜 30 □ 小松菜 18 □ 人参 8.4 ○ ごま 0.6 ○ すりごま 0.6 こいくちようゆ △ わかめ 0.72 □ えのき 12 □ ねぎ 6 □ 木綿豆腐 36 みりん 0.96 うすぐちようゆ だし 塩 	<p>22</p> <p>△牛乳 748kcal</p> <p>○ごはん ほんてつけ味噌フライ 2個</p> <p>イタリアンサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 揚げ油 4 □ もやし 13.2 △ キャベツ 22 イタリアンドレッシング □ きゅうり 12 <p>クリームシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> △ 鶏もも肉 24 □ 玉ねぎ 8.16 □ 人参 21.6 ○ じゃがいも 54 △ 牛乳 24 ○ 油 0.36 クリームシチュー ブイヨン こしょう 	<p>23</p> <p>△牛乳 804kcal</p> <p>冬野菜のカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米 115g ○ 押麦 6 △ 豚肉 30 □ 玉ねぎ 45.6 ○ じゃがいも 39.6 □ 人参 16.8 □ 白菜 30 □ 大根 24 □ ブロッコリー 7.2 □ 生姜 0.96 ○ 油 0.36 カレールウ ウスターーソース カレー粉 <p>フルーツポンチ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ みかん 16.8 □ オレンジ 6.6 □ バイン 7.2 □ いちご 30 △ 寒天 9.6 □ ゼリー 24 <p></p>	
<p>27</p> <p>△牛乳 762kcal</p> <p>○ごはん ピビンバ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米 112g △ 豚ひき肉 72 ○ 油 0.36 酒 2.4 △ 大豆 14.4 □ 長ねぎ 3.6 □ 生姜 1.2 ○ 砂糖 1.08 みりん 3.6 ○ ほうれん草 24 □ 人参 9.6 □ もやし 42 ○ ごま油 0.58 赤みそ △ コチュジャン 塩 こいくちようゆ <p>わかめスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ わかめ 0.6 □ しいたけ 4.8 △ 木綿豆腐 24 □ 玉ねぎ 24 △ 鶏ガラスープ 中華スープ 塩 黒こしょう 	<p>28</p> <p>△牛乳 751kcal</p> <p>○ごはん 豚丼</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米 110g △ 豚肉 54 △ かまぼこ 8.4 □ 糸こんにゃく 54 □ しいたけ 3.6 □ 玉ねぎ 84 △ 人参 12 □ ねぎ 3.6 ○ 砂糖 3.6 □ 生姜 1.2 みりん 2.64 だし 酒 2.64 △ はるみ 1.2 こいくちようゆ ○ 油 0.36 <p>春菊のツナ和え</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 春菊 12 □ 人参 8.4 □ もやし 21.6 ○ すりごま 1.2 △ ツナ 12 ○ 砂糖 0.34 △ マヨネーズ こいくちようゆ □ はるみ 1 塩 	<p>2月の紀の川市産の野菜は…人参、キャベツ、長ねぎ、葉ねぎ、大根、白菜、切干し大根、菜花、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー</p> <p>米…きぬひかり(紀の川市産) 手作りみそ(アグリハート) 手作りこんにゃく(四季グループ)</p> <p>フルーツ給食 8(水) レモン 24(金) いちご 28(火) はるみ ・鶏のレモンソース焼きのレモンは、粉河の生レモンを絞って作る予定です。</p> <p></p>	<p>天皇誕生日</p> <p></p>	

<3つの食品グループと多く含まれる栄養素>

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のとなる食品	□・おもに体の調子を整えるものとなる食品
といとうそ 栄養素	だんすいかさつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)

☆材料購入の都合により
献立を変更することがあります。