

「フルーツ給食」について

「フルーツ給食」とは、紀の川市で収穫された果物のことをみなさんにもっと「知ってほしい」「たくさん食べてほしい」という思いから、紀の川市がみなさんへ、紀の川市産の果物を提供する取組です。

1か月に1～2回「フルーツ給食」として、いちご・きよみオレンジ・デラウェア・梨・柿・みかんなどの果物や、はっさくの缶詰など、紀の川市で収穫された果物で作った加工品などを献立に取り入れていきます。



水 9		木 10		金 11	
△ 牛乳 チャーハン ○ 米 90 ○ 米油 0.6 □ 玉ねぎ 48 □ ねぎ 7.2 酒 0.72 塩 こしょう 肉団子と野菜のスープ △ 肉団子 36.3 □ もやし 16.5 □ こまつな 8.8 中華だし うすくち		△ 牛乳 ごはん 揚げたこ焼き 揚げ油 4.2 ツナのぼん酢あえ □ ほうれん草 11 □ きゅうり 14.3 □ えのきたけ 5.5 すき焼き煮 △ 豚肉 42 □ 人参 12 □ ねぎ 12 △ 焼き豆腐 24 ○ すき焼き麩 6 酒 1.2		△ 牛乳 高野豆腐のどぼろけ ○ 米 90 △ 豚ひき肉 26.4 □ 人参 24 □ しょうが 1.56 みりん 0.96 こいくち 辛くないからしあえ □ ちんげん菜 16.5 ○ 春雨 3.3 からし △ 鶏ひき肉 48 △ 高野豆腐 3.6 □ いんげん 18 ○ 砂糖 6.6 酒 2.4 □ もやし 27.5 ○ 炒りごま 1.21 こいくち	
火 14		15		16	
△ 牛乳 ごはん △ 白身魚フライ ○ 揚げ油 6 梅和え □ キャベツ 26.4 □ 人参 7.7 みりん 1.65 こいくち じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ○ じゃがいも 33 □ えのきたけ 5.5 みそ		△ 牛乳 カレーライス ○ 米 108 △ 豚肉 18 ○ じゃがいも 60 ワイン 2.4 ウスターソース コンソメ カレー粉 ○ お祝いさくらゼリー		△ 牛乳 ごはん △ とんかつ ○ 揚げ油 4.8 小松菜のごま和え □ こまつな 22 ○ こまつな 22 ○ すりごま 1.1 こいくち 大根のみそ汁 □ 大根 33 △ 油揚げ 8.8 みそ	
△ 牛乳 ごはん △ 白身魚フライ ○ 揚げ油 6 梅和え □ キャベツ 26.4 □ 人参 7.7 みりん 1.65 こいくち じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ○ じゃがいも 33 □ えのきたけ 5.5 みそ		△ 牛乳 カレーライス ○ 米 108 △ 豚肉 18 ○ じゃがいも 60 ワイン 2.4 ウスターソース コンソメ カレー粉 ○ お祝いさくらゼリー		△ 牛乳 ごはん △ とんかつ ○ 揚げ油 4.8 小松菜のごま和え □ こまつな 22 ○ こまつな 22 ○ すりごま 1.1 こいくち 大根のみそ汁 □ 大根 33 △ 油揚げ 8.8 みそ	
さくらんぼとレモンの果汁を使ったゼリーです。		△ 牛乳 カレーライス ○ 米 108 △ 豚肉 18 ○ じゃがいも 60 ワイン 2.4 ウスターソース コンソメ カレー粉 ○ お祝いさくらゼリー		△ 牛乳 ごはん △ とんかつ ○ 揚げ油 4.8 小松菜のごま和え □ こまつな 22 ○ こまつな 22 ○ すりごま 1.1 こいくち 大根のみそ汁 □ 大根 33 △ 油揚げ 8.8 みそ	
21		22		23	
△ 牛乳 ごはん 春雨の中草サラダ □ きゅうり 18.7 ○ 春雨 6.6 □ コーン 8.8 ○ 砂糖 1.65 麻婆豆腐 △ 豆腐 120 □ しょうが 0.6 □ 玉ねぎ 54 □ しいたけ 0.72 酒 1.2 ○ 片栗粉 0.96 こいくち いちご 2個		△ 牛乳 ごはん 牛肉コロッケ ○ 揚げ油 9.6 切干し大根の食め煮 △ とり肉 7.2 △ 高野豆腐 1.8 ○ こんにやく 10.8 □ 人参 12 ○ 砂糖 1.38 みりん 0.6 キャベツのみそ汁 □ キャベツ 22 □ 人参 9.9 みそ		△ 牛乳 チキンライス ○ 米 84 □ 玉ねぎ 42 □ いんげん 6 ケチャップ こしょう ウスターソース 豆乳スープ △ 豚肉 16.5 □ しめじ 5.5 □ 玉ねぎ 27.5 コンソメ 豆乳ルウ	
△ 牛乳 ごはん 春雨の中草サラダ □ きゅうり 18.7 ○ 春雨 6.6 □ コーン 8.8 ○ 砂糖 1.65 麻婆豆腐 △ 豆腐 120 □ しょうが 0.6 □ 玉ねぎ 54 □ しいたけ 0.72 酒 1.2 ○ 片栗粉 0.96 こいくち いちご 2個		△ 牛乳 ごはん 牛肉コロッケ ○ 揚げ油 9.6 切干し大根の食め煮 △ とり肉 7.2 △ 高野豆腐 1.8 ○ こんにやく 10.8 □ 人参 12 ○ 砂糖 1.38 みりん 0.6 キャベツのみそ汁 □ キャベツ 22 □ 人参 9.9 みそ		△ 牛乳 チキンライス ○ 米 84 □ 玉ねぎ 42 □ いんげん 6 ケチャップ こしょう ウスターソース 豆乳スープ △ 豚肉 16.5 □ しめじ 5.5 □ 玉ねぎ 27.5 コンソメ 豆乳ルウ	
フルーツ給食		△ 牛乳 ごはん 牛肉コロッケ ○ 揚げ油 9.6 切干し大根の食め煮 △ とり肉 7.2 △ 高野豆腐 1.8 ○ こんにやく 10.8 □ 人参 12 ○ 砂糖 1.38 みりん 0.6 キャベツのみそ汁 □ キャベツ 22 □ 人参 9.9 みそ		△ 牛乳 チキンライス ○ 米 84 □ 玉ねぎ 42 □ いんげん 6 ケチャップ こしょう ウスターソース 豆乳スープ △ 豚肉 16.5 □ しめじ 5.5 □ 玉ねぎ 27.5 コンソメ 豆乳ルウ	
28		29		30	
△ 牛乳 春のちらし寿司 ○ 米 78 △ 卵 18 □ しいたけ 1.2 □ たけのこ 9.6 △ かまぼこ 12 ○ 砂糖 3.6 酢 うすくち △ 味付けの ほうれん草のすまし汁 □ ほうれん草 16.5 ○ 麩 2.2 みりん 0.83		△ 牛乳 ごはん △ 肉団子と野菜のスープ ○ 肉団子 36.3 □ もやし 16.5 □ こまつな 8.8 中華だし うすくち		△ 牛乳 ごはん △ 肉団子と野菜のスープ ○ 肉団子 36.3 □ もやし 16.5 □ こまつな 8.8 中華だし うすくち	
△ 牛乳 春のちらし寿司 ○ 米 78 △ 卵 18 □ しいたけ 1.2 □ たけのこ 9.6 △ かまぼこ 12 ○ 砂糖 3.6 酢 うすくち △ 味付けの ほうれん草のすまし汁 □ ほうれん草 16.5 ○ 麩 2.2 みりん 0.83		△ 牛乳 ごはん △ 肉団子と野菜のスープ ○ 肉団子 36.3 □ もやし 16.5 □ こまつな 8.8 中華だし うすくち		△ 牛乳 ごはん △ 肉団子と野菜のスープ ○ 肉団子 36.3 □ もやし 16.5 □ こまつな 8.8 中華だし うすくち	
△ 牛乳 春のちらし寿司 ○ 米 78 △ 卵 18 □ しいたけ 1.2 □ たけのこ 9.6 △ かまぼこ 12 ○ 砂糖 3.6 酢 うすくち △ 味付けの ほうれん草のすまし汁 □ ほうれん草 16.5 ○ 麩 2.2 みりん 0.83		△ 牛乳 ごはん △ 肉団子と野菜のスープ ○ 肉団子 36.3 □ もやし 16.5 □ こまつな 8.8 中華だし うすくち		△ 牛乳 ごはん △ 肉団子と野菜のスープ ○ 肉団子 36.3 □ もやし 16.5 □ こまつな 8.8 中華だし うすくち	

献立表の見方

3つの食品グループ

献立名

1人あたりのエネルギー

1人あたりの使用量

使用材料

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。



トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。



☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

＜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
エネルギー	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	ビタミン 無機質