

令和7年度

8月

給食献立表

紀の川市立 河南学校給食センター

月 25	火 26	水 27	木 28	金 29
△牛乳ごはん 鶏肉のから揚げ 2個 △ とり肉 酒 2 □ しょうが 1.5 □ 片栗粉 15 ○ 揚げ油 6 こいくち 梅和え □ もやし 25.3 □ こまつな 18.7 □ 人参 7.7 □ 梅肉 2.88 みりん 1.72 □ 砂糖 0.85 こいくち かぼちゃのみそ汁 □ かぼちゃ 30.8 □ 玉ねぎ 22 □ えのきたけ 7.7 □ ねぎ 3.3 みそ だし	△牛乳タコライス ○ 米 90 △ 豚ひき肉 48 □ 玉ねぎ 36 □ 人参 12 △ 大豆 18 □ にんにく 0.6 □ トマト 24 ウスターソース ○ 片栗粉 0.65 チリパウダー ケチャップ こしょう カレー粉 塩 マカロニサラダ マカロニ 8.8 □ キャベツ 16.5 □ きゅうり 22 □ 砂糖 0.77 △ ロースハム 8.8 塩 酢 マヨネーズ こしょう	△牛乳バーガーパン 白身魚フライ ○ 揚げ油 6 野菜 □ キャベツ 27.5 □ きゅうり 22 塩 こしょう 小袋タルタルソース ミネストローネ △ 豚肉 11 □ トマト 16.5 ○ じゃがいも 33 □ 人参 11 □ 玉ねぎ 44 □ こまつな 5.5 コンソメ こしょう □ さとう2粒	△牛乳ごはん 鯖と餃子 2個 もやしのナムル ぎょうざ 2 □ 人参 11 □ もやし 27.5 △ わかめ 1.1 ○ 炒りごま 0.55 ○ ごま油 0.33 こいくち 塩 酢 豚キムチ炒め △ 豚肉 42 □ キムチ 45.6 □ キャベツ 38.4 □ 玉ねぎ 48 □ ねぎ 2.4 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.36 酒 2.4 ○ 砂糖 1.08 ○ ごま油 0.42 コチュジャン	△牛乳チキンカレーライス ○ 米 108 △ とり肉 22 □ 玉ねぎ 82.5 ○ じゃがいも 55 □ 人参 13.2 ワイン 2.2 □ にんにく 0.22 ○ 米油 0.33 ウスターソース カレーパウ コンソメ こいくち カレー粉 こしょう フルーツポンチ □ みかん 24 きよほうぜりー 18 □ バイン 24 寒天 24 ナタデココ 18

☆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取られる栄養素 >

① 肉・魚・卵・大豆製品	② 野菜・果物	③ 穀類・芋・豆・ナッツ
○・・・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
たんぱく質 炭水化物 脂質	ビタミン ミネラル 食物繊維	ビタミン ミネラル 食物繊維

ベジタブル・ワンダフル！

～野菜のいいところ、見つけよう～

からだの調子を整える！



野菜にはビタミン、ミネラル(無機質)がたっぷり。おなかの調子を整えたり、血糖値の急上昇を抑えてくれる食物せんいも豊富です。

季節を感じるができる！



季節や時期ごとに旬の野菜が出回ります。いろいろな野菜の味を知って、きみも野菜博士になろう！

たくさん食べても太りません！



野菜をたくさん食べて健康づくり。肉などのおかずの2倍くらいの量が目安です。サラダだけでなくゆでたり、炒めたりするとたくさん食べられます。

料理の彩りが豊かになる！



緑だけでなく、赤や黄色、オレンジや紫色など色がとても豊富な食べ物です。また色のもとの色素には健康づくりに役立つ機能も期待されています。

給食メニューの紹介 「ねぎ塩豚丼」6月17日実施

《材料4人分》

豚肉 200g
 長ネギ(下味) 60g
 しお(下味) 小さじ2/3
 ごま油(下味) 小さじ1
 にんにく(下味) 2.8g

白ごはん 600g
 もやし 160g
 キャベツ 60g
 人参 20g
 ごま油(炒める) 大さじ1/2
 酒 小さじ1/5
 レモン果汁 小さじ2/3
 こしょう 少々
 炒りごま 2g
 ごま油(仕上げ)

作り方

- ① 豚肉にみじん切りした長ネギ・にんにく、しお、ごま油で下味をつけておく。
- ② もやしを洗い、キャベツをざく切り、人参をイチチョウ切りしておく。
- ③ フライパンにごま油で熱し、下味をつけた豚肉をそのまま入れ炒める。
- ④ ②の野菜を加えて炒め、酒、こしょう、レモン果汁、炒りごま、ごま油の順に入れて炒める。
- ⑤ 器に白ごはん、④で出来た具を盛り完成です。