

令和5年度

1月24日～1月30日は

全国学校給食週間

学校給食は、明治時代に山形県で昼食を持って来れない子供たちに「おにぎりと漬物」を用意したのがはじまりです。

毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。



1月

給食献立表(中学校)

紀の川市立

粉河学校給食センター

24日～1月30日は 全国学校給食週間		火 9		水 10		木 11		金 12	
学校給食は、明治時代に 山形県で昼食を持って来 れない子供たちに「おに ぎりと漬物」を用意した のがはじまりです。 毎日おいしい給食を食べ られることに感謝しま しょう。		△牛乳 チャーハン ○米 110g ○ごま油 1.2 □玉ねぎ 54 □葉ねぎ 8.4 ○油 0.36 こいくちしょうゆ 中華スープ 中辛スープ 小松菜 12 □もやし 19.2 □玉ねぎ 18 ○油 0.12 ○ごま油 0.36 中華スープ □ネーブル 1切 683kcal ○油 0.42 △豚肉 24 □人参 12 酒 0.72 塩 こしょう 中華スープ ミートボール 30 □人参 9.6 □しめじ 6 鶏ガラスープ うすくちしょうゆ 塩 1切 フルーツ給食		△牛乳 ごはん チリコンカン △ミックスビーンズ 21.6 △豚ひき肉 30 □人参 11.52 □トマト 17.76 赤ワイン 0.84 ケチャップ チリパウダー こしょう ポテトサラダ ○じゃがいも 33 □きゅうり 20 中華スープ 塩 野菜スープ △ポークウィンナースキンスライス 6 □玉ねぎ 24 □大根 24 パイオン 703kcal □玉ねぎ 64.8 □しめじ 5.76 ○油 0.6 ウスターソース 塩 コンソメ ハヤシルウ □人参 8.8 △ハム 5.5 酢 こしょう □人参 7.2 □水菜 9.6 塩 こしょう		△牛乳 ごはん さわらの照り焼き △さわら 1切 酒 2.52 ○かたくり粉 0.84 ゆず風味サラダ □キャベツ 33 △ツナ 7.7 ○砂糖 0.65 ○じゃがもち 30 □金時人参 12 ○里いも 18 みそ 730kcal みりん 6 ○砂糖 3.96 こいくちしょうゆ 味美菜 16.5 □ゆず果汁 0.71 こいくちしょうゆ □大根 24 □わけぎ 3.6 だし 白みそ 		△牛乳 ごはん はんぺんフライ 1個 ○揚げ油 8 田作り △じゃこ 6.48 ○ごま 1.2 みりん 2.16 すき焼き煮 △豚肉 31.2 □糸こんにゃく 39.6 □長ねぎ 7.2 □白菜 60 ○すき焼き麩 1.8 酒 2.4 802kcal ○アーモンド 4.2 ○砂糖 1.3 こいくちしょうゆ △焼き豆腐 42 □玉ねぎ 39.6 □人参 8.4 □しいたけ 6.6 ○砂糖 3.6 こいくちしょうゆ 	
月 15		16		17		18		19	
△牛乳 中華丼 ○米 112g □白菜 80.4 □しいたけ 5.4 □金時人参 14.4 △うずら卵 24 △イカ 12 □生姜 2.16 塩 こしょう からしあえ □ちんげん菜 16.5 ○春雨 3.3 からし 687kcal △豚肉 33.6 □玉ねぎ 24 □もやし 39.6 ○油 0.36 酒 2.4 ○かたくり粉 3.6 ○ごま油 0.96 こいくちしょうゆ 鶏ガラスープ □もやし 27.5 ○ごま 1.2 こいくちしょうゆ		△牛乳 しらすとわかめの混ぜごはん ○米 96g ○釜揚げしらす 30 手巻風玉子焼き 1個 ほうれん草のツナあえ □ほうれん草 34.5 □えのきたけ 8.25 ○すりごま 0.66 酢 具だくさんぶた汁 △豚肉 12 □玉ねぎ 21.6 △油揚げ 3.6 □葉ねぎ 3.6 みそ 656kcal △わかめごはんの素 1.8 ○ごま 0.96 △ツナ 9.35 ○砂糖 0.5 こいくちしょうゆ □ごぼう 9.6 □人参 10.8 △木綿豆腐 24 だし 和歌山県から「釜揚げしらす」を頂いた ものです。		△牛乳 ごはん 焼肉 △豚肉 84 □りんご 3.24 ○砂糖 1.32 ○ごま油 0.42 みそ ウスターソース ごぼうサラダ □ごぼう 17.6 □コーン 11 ○練りごま 0.66 マヨネーズ △わかめ 0.72 □わけぎ 6 みりん 0.96 うすくちしょうゆ 708kcal □玉ねぎ 80.4 □生姜 0.72 ○かたくり粉 1.2 ○油 0.36 ケチャップ こいくちしょうゆ □きゅうり 24.2 ○ごま 0.55 塩 こいくちしょうゆ □えのきたけ 12 △木綿豆腐 36 だし 塩		△ジャア ごはん ささみカツ 1個 ○揚げ油 4.8 イタリアンサラダ □キャベツ 22 □コーン 6 イタリアンドレッシング 白菜のクリームスープ △豚肉 24 □人参 12 △普通牛乳 24 ○油 0.36 クリームシチュー 675kcal 白米 60 □白菜 12 パイオン こしょう		△牛乳 ひじきごはん ○米 85g △鶏もも肉 6 □人参 9.6 □生姜 0.84 みりん 2.4 うどん ○うどん 120 □人参 7.2 □長ねぎ 6 みりん 5.28 うすくちしょうゆ だし 紅白ひき肉 □大根 36.3 ○ごま 0.55 塩 うすくちしょうゆ 694kcal 酒 3.6 △ひじき 1.2 □えだまめ 6 酒 1.2 うすくちしょうゆ 塩 △油揚げ 8.4 □白菜 24 □しめじ 4.8 酒 1.32 こいくちしょうゆ □金時人参 8.4 ○砂糖 1.65 酢 だし	
22		23		24		25		26	
△牛乳 ごはん おでん △牛肉 6 △大根 57.6 △さつま揚げ 16.8 □板こんにゃく 21.6 △うずら卵 18 ○砂糖 1.2 酒 2.64 もちきんちゃく ○もちきんちゃく 1個 みりん 3.02 ナムル □ほうれん草 11 □人参 5.5 ○ごま 0.33 こいくちしょうゆ 686kcal ○じゃがいも 42 □人参 12 △厚揚げ 24 みりん 3.24 うすくちしょうゆ だし こいくちしょうゆ ○砂糖 2.16 こいくちしょうゆ 塩		△牛乳 ごはん さんぴら肉団子 2個 紅くるり大根のツナあえ □大根 11 □きゅうり 16.5 ○ごま油 0.44 酢 塩 ミネストローネ △ベーコン 9.6 ○じゃがいも 32.4 □トマト 19.2 ○オリーブ油 0.36 パイオン こしょう 686kcal △赤大根 22 △ツナ 5.5 ○砂糖 1.65 うすくちしょうゆ こしょう □玉ねぎ 36 □いんげん 7.2 □にんにく 0.48 ○砂糖 0.3 塩 塩		△牛乳 ごはん いかの天ぷら 1個 ○揚げ油 6 海藻サラダ 海藻 0.54 □きゅうり 16.2 □もやし 16.2 ○ごま油 0.28 中華ごまだレッシング キムチ煮 △豚肉 30 ○砂糖 1.44 □糸こんにゃく 12 □えのきたけ 9.6 □キムチ 24 □にんにく 0.72 ○油 0.36 こいくちしょうゆ 赤みそ 730kcal 寒天 0.24 △わかめ 0.54 ○砂糖 0.6 ○ごま 0.32 こいくちしょうゆ みりん 1.2 △焼き豆腐 36 □もやし 22.8 □白菜 66 □ニラ 6 みりん 1.08 ○ごま油 0.72 みそ だし		△牛乳 ごはん ハンバーグのソースかけ △ハンバーグ 1個 ○砂糖 0.84 ケチャップ れんこんサラダ □れんこん 13.2 △ハム 6 和風ドレッシング 地元野菜のみそ汁 □白菜 24 △油揚げ 4.8 □長ねぎ 3.6 みそ 720kcal 赤ワイン 0.78 とんかつソース □きゅうり 18 △わかめ 0.84 □大根 24 □人参 7.2 だし 塩 		△牛乳 根菜カレー ○米 115g △豚肉 30 □れんこん 12 □人参 12 ○油 0.36 酒 2.64 もちきんちゃく ○もちきんちゃく 1個 みりん 3.02 ナムル □ほうれん草 11 □人参 5.5 ○ごま 0.33 こいくちしょうゆ 800kcal ○押麦 6 □大根 20.4 ○じゃがいも 24 □玉ねぎ 78 カレー粉 ウスターソース □コーン 11 △ハム 5.5 マヨネーズ 塩 	
29		30		31		1月の紀の川市産の野菜は・・・ 白菜、大根、紅くるり大根、キャベツ、ほうれん草、 味美菜、葉ねぎ、長ねぎ、人参、金時人参、 切干し大根、さつまいも、里芋、わけぎ、小松菜 米・・・きぬひかり(紀の川市産) 今年もよろしく フルーツ給食 9日(火) ネーブル			
△牛乳 ごはん ちくわの端辺揚げ △竹輪 2本 △あおのり 0.28 ひじきサラダ △ひじき 1.05 △ツナ 5.5 ○ごま 0.33 ○砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 五目スープ △豚肉 12 □人参 6 □小松菜 9.6 ○油 0.18 中華スープ うすくちしょうゆ 689kcal ○天ぷら粉 12 ○揚げ油 6 □もやし 27.5 □コーン 8.25 ○すりごま 0.22 ○ごま油 0.66 酢 □玉ねぎ 18 □エリンギ 8.4 □もやし 12 鶏ガラスープ こしょう		△牛乳 切干し大根とベーコンのご飯 ○米 90g ○油 0.14 □切干し大根 8.4 □えのきたけ 12 □えだまめ 6 ○油 0.6 酒 1.2 うすくちしょうゆ 野菜サラダ □キャベツ 33 □人参 8.4 ○さつまいも 21.6 △油揚げ 4.8 みそ 681kcal ○玄米 6 ○ごま油 0.72 △ベーコン 18 □人参 12 ○ごま 1.8 ○砂糖 1.2 みりん 1.2 こいくちしょうゆ □きゅうり 11 和風ドレッシング □玉ねぎ 22.8 △わかめ 0.36 だし		△ジャア(ストロベリー) 減量ごはん みぞラーメン ○中華めん 114 □キャベツ 24 □もやし 18 □長ねぎ 6 □にんにく 0.3 ○ごま油 0.48 中華スープ こしょう キャロットラペ □人参 25.92 □キャベツ 8.64 □レモン 1.13 ○油 0.56 うすくちしょうゆ 685kcal △豚肉 20.4 □人参 9.6 □コーン 6 □生姜 0.36 酒 2.4 鶏ガラスープ トウバンジャン みそ 赤みそ □きゅうり 6.05 △ツナ 6.91 ○砂糖 2.18 こしょう 塩					

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょうどう 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	たんぱく質 炭水化物	しょう たんぱく質	しょう たんぱく質
	しょう 脂質	しょう たんぱく質	しょう たんぱく質
		しょう たんぱく質	しょう たんぱく質

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

