


日	火 9	水 10	木 11	金 12	
「フルーツ給食」について 「フルーツ給食」は、「紀の川市でとれるフルーツをもっと食べて、どんなものが紀の川市で収穫されているか、またフルーツの栄養について知ってほしい」という思いから、1か月に1~2回、紀の川市からみなさんへ、紀の川市産の果物を提供してくれる取り組みです。	△牛乳 チャーハン ○米 110g ○油 0.42 ○ごま油 1.2 △豚肉 24 □玉ねぎ 54 □人参 12 □葉ねぎ 8.4 酒 0.72 ○油 0.36 塩 だし こいくちしょうゆ 中華スープ 肉団子の中華スープ □小松菜 12 ミートボール 30 □もやし 19.2 □人参 9.6 □玉ねぎ 18 □しめじ 6 ○油 0.12 鶏ガラスープ ○ごま油 0.36 うすくちしょうゆ 中華スープ 塩 	△牛乳 ごはん しっとりひじきふりかけ △ひじき 1.56 ○ごま 0.72 △かつお節 1.2 ○砂糖 3.24 みりん 5.4 こいくちしょうゆ 中華風ツナポテト ○じゃがいも 27 □キャベツ 8.64 □きゅうり 8.64 □えだまめ 2.16 △ツナ 10.8 ○砂糖 1.34 ○ごま油 0.54 ○ごま 0.54 うすくちしょうゆ 酢 フルコギ △牛肉 9.6 △豚肉 25.2 ○油 0.35 □玉ねぎ 79.2 □しめじ 30 □人参 15 □もやし 12 □葉ねぎ 9.6 □にんにく 0.3 みりん 3.02 酒 3.02 ○砂糖 1.51 ○ごま油 0.38 こいくちしょうゆ コチュジャン	△牛乳 ごはん じゃこ大豆 △大豆 29.4 △じゃこ 5.4 ○砂糖 1.26 みりん 0.84 ○かたくり粉 0.22 こいくちしょうゆ ○揚げ油 2.94 きゅうりとわかめの酢の物 □きゅうり 26.4 △わかめ 1.44 ○砂糖 2.28 ○ごま 0.6 こいくちしょうゆ 酢 塩 すき焼き煮 △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 ○すき焼き麩 1.8 ○砂糖 3.6 酒 2.4 ○油 0.36 こいくちしょうゆ	△牛乳 減量わかめごはん うどん ○うどん 120 △油揚げ 8.4 □人参 7.2 □白菜 24 □葉ねぎ 6 □しめじ 4.8 みりん 5.28 酒 1.32 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし ツナあえ □キャベツ 29.16 □きゅうり 19.44 □人参 2.92 △ツナ 7.78 ○ごま油 0.38 ○砂糖 1.45 酢 うすくちしょうゆ 	
	△牛乳 カレーライス ○米 115g ○押麦 6 △豚肉 30 □玉ねぎ 96 ○じゃがいも 48 □人参 18 □にんにく 0.48 ○油 0.36 カレールウ カレー粉 ウスターソース お祝いいちごゼリー 1個 	△牛乳 高野豆腐のどぼろけ ○米 112g △豚ひき肉 51.6 □生姜 1.8 □玉ねぎ 24 □ごぼう 21.6 □人参 21.6 □いんげん 16.8 ○砂糖 5.04 酒 6 こいくちしょうゆ △高野豆腐 7.2 ○油 0.54 大根と小松菜のみそ汁 □小松菜 8.4 □大根 21.6 □玉ねぎ 18 △油揚げ 3.24 □人参 7.2 □葉ねぎ 4.8 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 赤ワイン 0.78 ○砂糖 0.84 ケチャップ とんかつソース ゆでじゃが ○じゃがいも 54 塩 野菜スープ △鶏むね肉 12 □玉ねぎ 24 □人参 7.2 □大根 24 □キャベツ 24 塩 ○油 0.08 こしょう ブイヨン	△牛乳 ごはん 白身魚の照り焼き △ホキ 1切 みりん 5.4 酒 2.28 ○砂糖 3.6 ○かたくり粉 0.72 こいくちしょうゆ たけのこのきんぴら △豚肉 6 □たけのこ 24 □こんにゃく 21.6 □人参 12 ○油 0.24 ○砂糖 0.36 みりん 3.6 酒 2.4 ○ごま油 0.3 こいくちしょうゆ じゃがいもと玉葱のみそ汁 ○じゃがいも 21.6 □玉ねぎ 18 □えのきたけ 8.4 △油揚げ 4.8 みそ だし 	△牛乳 ごはん はんぺんフライ 1個 ○揚げ油 4.8 アスパラガスのサラダ □キャベツ 30.8 □アスパラガス 6.6 △わかめ 0.4 □コーン 6.6 和風ドレッシング ポークピンス △豚肉 30 ○じゃがいも 36 □玉ねぎ 48 □人参 12 □いんげん 6 △大豆 24 □トマト 30 ○砂糖 1.2 コンソメ ○油 0.36 ウスターソース こしょう 
	△牛乳 親子丼 ○米 112g △鶏もも肉 36 △卵 48 □玉ねぎ 108 □人参 20.4 □しいたけ 6 酒 2.16 みりん 3.6 ○砂糖 2.4 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 野菜のおかか和え □ほうれん草 15.4 □人参 5.5 □キャベツ 33 こいくちしょうゆ △かつお節 1.1 	△牛乳 竹の子ごはん ○米 86g 酒 3.6 △鶏もも肉 20.4 □たけのこ 30 □人参 9.6 □しいたけ 3.6 酒 1.44 みりん 1.68 こいくちしょうゆ ○油 0.12 うすくちしょうゆ だし コロケ 1個 ○牛肉コロッケ ○揚げ油 6 ほうれん草のすまし汁 □ほうれん草 18 ○麩 2.4 □えのきたけ 9.6 みりん 0.96 □葉ねぎ 6 塩 うすくちしょうゆ だし いちご 2個 フルーツ給食 	△牛乳 ごはん 焼き餃子 2個 からしあえ □ちゃんげん菜 16.5 □もやし 27.5 ○春雨 3.3 ○ごま 1.2 からし こいくちしょうゆ 麻婆豆腐 △木綿豆腐 81.6 △豚ひき肉 10.2 △鶏ひき肉 10.2 □玉ねぎ 61.2 □ニラ 5.04 □生姜 0.54 □にんにく 0.35 ○砂糖 1.02 酒 1.02 ○ごま油 0.35 ○かたくり粉 2.04 赤みそ みそ ○油 0.24 トウバンジャン こいくちしょうゆ 鶏ガラスープ	△牛乳 ごはん 鶏肉の唐揚げ △鶏もも肉 3個 酒 2.4 □生姜 1.2 ○かたくり粉 13.2 ○揚げ油 9 こいくちしょうゆ ごま酢あえ □白菜 35.2 △わかめ 0.66 □きゅうり 17.6 ○ごま 0.88 ○砂糖 0.77 こいくちしょうゆ 酢 大根と玉ねぎのみそ汁 □大根 20 □玉ねぎ 20 □人参 6 □葉ねぎ 3.5 △油揚げ 3.24 みそ だし	△牛乳 ハヤシライス ○米 115g ○押麦 6 △豚肉 30 □玉ねぎ 96 □人参 15.6 □しめじ 6 □グリーンピース 4.2 ○じゃがいも 28.8 □トマト 9.6 ○砂糖 0.24 ハヤシルウ ○油 0.36 こしょう コンソメ ケチャップ 切干し大根のサラダ □切干し大根 4.1 □きゅうり 12.1 □人参 9.4 △ツナ 4.4 ○砂糖 1.65 こいくちしょうゆ 酢
昭和の日	△牛乳 ごはん ポロニアソーセージ △ポロニアソーセージ 1個 とんかつソース みりん 0.72 こいくちしょうゆ ケチャップ ウスターソース キャベツのごまサラダ □キャベツ 49.5 ○油 0.77 ○ごま油 0.77 ○ごま 0.77 塩 酢 こいくちしょうゆ 春野菜のクリームシチュー △鶏もも肉 24 □玉ねぎ 81.6 □人参 21.6 □アスパラガス 4.2 ○じゃがいも 50.4 △普通牛乳 24 クリームシチュー ○油 0.36 こしょう ブイヨン	<div style="text-align: center;">  <p>粉河学校給食センターの紹介</p> <p>《配送校》 小学校7校・・・粉河小学校・長田小学校・川原小学校・竜門小学校 名手小学校・上名手小学校・麻生津小学校 中学校2校・・・粉河中学校・那賀中学校 《食数》 約1160食</p> <p>《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) 令和4年度から無償化になっています</p> <p>《職員紹介》 市職員2名 栄養教諭1名 ★調理・配送業務については 「株式会社 共立ソリューションズ」に業務委託します。</p> </div>			

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょくひん 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	たんぱく質 脂質	ビタミン 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。