



# 献立表

## 給食目標...よく噛んで食べよう

調理工程、配膳過程での新型コロナウイルス感染防止を考慮した献立です。和歌山県内の発生状況を見て少しずつ調整していきますが、感染者数の増加等によっては、急遽献立の変更を行うことがありますのでご了承ください。ランチルームでは、座席の場所や、時間差での食事など、感染防止のための対策を行います。また、これからの季節、気温や湿度が上がってくると、食中毒の発生も増えてきます。しっかりと手洗いをし、感染防止に努めましょう。

※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
1	げつ月	ハヤシライス ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	こめ あぶら ハヤシルウ カレールウ	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ エリンギ にんにく	746	883	本日からまた給食が始まります。ランチルームへは、手を石鹸できれいに洗ってから来てくださいね。
2	か火	わかめごはん 具だくさんみそ汁 バナナ	わかめ ぶたにく あつあげ みそ	こめ じゃがいも さといも	こんにゃく ごぼう キャベツ もやし にんじん ねぎ バナナ	728	861	具だくさんみそ汁には、様々な野菜がたくさん入っています。野菜は体の調子を整える働きをします。
3	すい水	野菜たっぷりチャーハン 中華スープ	ぶたにく ベーコン とりにく	こめ はるさめ じゃがいも ごまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ	703	832	チャーハンは、中国発祥の料理です。炊いたごはんをさまざまな具材と炒めて作ります。よく似たピラフは、中近東発祥の料理で、米を具材と炒めてから炊いて作ります。
5	きん金	カレーライス オレンジゼリー	ぶたにく	こめ あぶら カレールウ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース オレンジゼリー	726	859	カレーライスは、よく噛まずに食べてしまいがちです。意識して噛むようにしましょう。
8	げつ月	チキンライス ソーセージスープ	とりにく ソーセージ	こめ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎ セロリ レタス	699	827	本日から小学部1年生の給食が始まります！しっかりと食べて、元気に体を動かしましょう。
9	か火	パン 焼きそば 鶏肉の五目スープ	ぶたにく かつおぶし とりにく	パン ちゅうかめん あぶら じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ にんじん	662	784	給食の焼きそばは、しっかりと火を通すために、麺に薄く下味をつけて蒸してから、炒めています。
10	すい水	ごはん 豚肉と野菜のソース炒め みそけんちん汁	ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ あぶら さといも	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ごぼう にんじん ねぎ	655	775	食物繊維には、水溶性のものと、不溶性のものがあります。ごぼうは、不溶性の食物繊維を多く含んでいて、便秘の解消に効果があります。
12	きん金	ごはん ポークチャップ わかめスープ	ぶたにく わかめ ベーコン	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト とうもろこし	669	792	わかめは、水溶性の食物繊維を多く含んでいます。血糖値やコレステロールの上昇をおさえたり、おなかの調子を整える働きがあります。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります