

1 月 きゅうしょくこんだてひょう



和歌山市立藤戸台小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
7	水	ごはん	○	ぶりのてりやき こうはくなます ぞうに 	ぶり とりにく しろみそ みそ	だいこん きんときになじん はくさい にんじん こまつな	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう もち
3学期の給食が始まります。決まりを守り、協力して、楽しい給食になるようにしましょう。 お正月の献立です。みなさんは、お正月におせち料理や雑煮を食べましたか？							
8	木	ごはん	○	おでん あぶらあげとやさいのごまあえ あじつけのり	とりにく ひらてん あつあげ ちくわ あぶらあげ あじつけのり	こんにやく だいこん もやし にんじん ほうれんそう	じゃがいも さとう さとう ごま
9	金	パン	○	クリームシチュー ごぼうツナサラダ	ぶたにく きゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう にんじん とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう
12	月	成人の日					
13	火	ごはん	○	とんこつラーメン にんじんしりしり	ぶたにく なんと たまご かつおぶし	もやし たまねぎ あおねぎ にんじん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ごまあぶら さとう ごま
14	水	ごはん	○	あかもくのとりてん すろっぽだいこん みそしる	とりにく あかもく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん キャベツ しめじ たまねぎ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう
あかもくは、和歌山県日高地方でとれる海藻です。すろっぽだいこんは、和歌山県の郷土料理です。							
15	木	ごはん	○	ちゃんこに てづくりふりかけ りんご	とりだんご とりにく とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ	はくさい にんじん えのきたけ しゅんぎく りんご	さとう ごま さとう
16	金	きなこあげパン	○	きなこあげパン ポトフ やさしいカレーソテー	きなこ ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ とうもろこし	あぶら さとう (パン) じゃがいも あぶら
地産地消の日の献立です。だいこんとキャベツは、和歌山市で栽培されました。							
19	月	パン	○	にこみハンバーグ ゆでブロッコリー ABCスープ	ハンバーグ ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい パセリ	さとう でんぷん マカロニ 
スープの中にはアルファベットの文字になったマカロニが入っています。どんな文字がみえるかな？							
20	火	ごはん	○	エビチリ ちゅうかあえ わかめスープ	えびフリッター ハム わかめ とりにく とうふ	しろねぎ もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ	あぶら さとう ごまあぶら ごま
21	水	ごはん	○	そばろどんぶり みそけんちんじる	とりにく たまご とうふ みそ	つちしょうが にんじん いんげん だいこん にんじん ごぼう こんにやく	あぶら さとう さといも ごまあぶら
22	木	さけごはん	○	さけごはん きざみうどん きんぴらごぼう	さけごはんのもと かまぼこ あぶらあげ ぶたにく	えのきたけ はくさい あおねぎ ごぼう にんじん いんげん ほししいたけ	(ごはん) うどん あぶら さとう ごま
23	金	パン	○	しろみざかなフライ タルタルソースぞえ ふゆやさしいスープ	しろみざかなフライ とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう
26	月	ナン	○	キーマカレー パインサラダ	ぎゅうにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう トマト(かん) キャベツ パインアップル(かん)	じゃがいも あぶら さとう
27	火	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ  こうやどうふのふくめに  みそしる	くじらにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんにく にんじん いんげん だいこん はくさい えのきたけ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら さとう
給食週間の献立です。和歌山県の特産物や郷土料理を取り入れました。くわしくはEAT通信を見てね！							
28	水	ごはん	○	すきやき  うめこんぶあえ 	ぎゅうにく とうふ しおこんぶ かつおぶし わかめ	はくさい たまねぎ エリンギ いとこんにやく しろねぎ キャベツ もやし ばいにく	ふ さとう さとう ごま
29	木	チャーハン	○	チャーハン とりにくのレモンソース たまごスープ	ぶたにく とりにく たまご ベーコン	にんじん たまねぎ あおねぎ レモンかじゅう たまねぎ チンゲンサイ	ごまあぶら でんぷん あぶら
30	金	こくとうパン	○	マカロニのクリームに  れんこんとちくわのサラダ  みかん	とりにく こなチーズ きゅうにゅう ちくわ	たまねぎ にんじん ブロッコリー  れんこん にんじん きゅうり みかん	マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま
2年生は、国語で「あなのやくわり」を学習します。今日は、あながある食材を使いました。どうしてあながあいているのかな？							

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。



学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上