

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どになる (あかいのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるもどになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもどになる (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 だいこん きんときにんじん はくさい にんじん こまつな	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう もち			
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 ひらでん あつあげ ちくわ あぶらあげ あじつけのり	こんにゃく 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 ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう にんじん どうもろこし	じゃがいも あぶら さとう		
12	月			せいいじん ひ 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	ぶたになると 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		
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 やさいのカレーソテー	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		
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 ブロッコリー ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	さとう でんぶん マカロニ A B C		
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	○	そぼろどんぶり 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 こんにゃく	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	さけごはんのもど 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 ふゆやさいスープ	しろみざかなフライ とりにく ぎゅうにゅう	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 だいす キャベツ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう トマト(かん) 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 でんぶん あぶら さとう		
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 でんぶん 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 ぎゅうにゅう ちくわ みかん	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「あののやくわり」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