

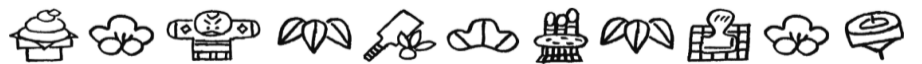
1月 きゅうしょくこんだて表

わかやましりつふつこぎむきょういっくがっこう ぜんきかてい
和歌山市立伏虎義務教育学校(前期課程)

ぎゅうにゅうはあかのたべもの、パン・ごはんは、きいろのたべものです。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとなる (きいろのたべもの)
7	火	ごはん	○	さけのてりやき くろまめ そうに 	さけ くろまめ しろみそ みそ	こまつな きんときになんじん だいこん	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さといも しらたまだんご
<p>今日から3学期の給食が始まります。寒さに負けず元気に過ごしましょう。 お正月の献立です。お正月に食べる雑煮は、関西では白みそ、関東ではすましじりが多いです。 </p>							
8	水	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ちくわ ぶたにく ヨーグルト	にんじん キャベツ たまねぎ もやし みかん(かん) パイン(かん) おとう(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
9	木	ごはん	○	きりぼしだいこんいりピビンバ わかめスープ	ぶたにく とりにく いとこまほこ わかめ とうふ	きりぼしだいこん つちしょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん あおねぎ えのきたけ たまねぎ	ごま さとう ごまあぶら
10	金	パン	○	とりにくのからあげ キャベツのカレーふうみ やさいスープ	とりにく ベーコン	つちしょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	でんぷん あぶら あぶら さつまいも
14	火	ごはん	○	さばのかおりあげ ひじきまめ みそしる	さば ひじき だいず ちくわ あつあげ みそ	つちしょうが あおねぎ さやいんげん にんじん みずな だいこん たまねぎ しめじ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう
15	水	パン	○	はっぼうさい あげぎょうざ チョコレートジャム	ぶたにく いか うすらたまご ぎょうざ	もやし にんじん はくさい たまねぎ ほししいたけ つちしょうが だけのこ	でんぷん あぶら ごまあぶら あぶら チョコレートジャム
16	木	ごはん	○	カレーライス ほうれんそうとコーンのサラダ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう
17	金	パン	○	にこみハンバーグ ゆでブロッコリー コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ	さとう でんぷん じゃがいも
<p>地産地消の日の献立です。ブロッコリーとキャベツが和歌山市で収穫されたものです。</p>							
20	月	ごはん	○	おでん すのもの	とりにく ひらてん ちくわ あつあげ わかめ	だいこん こんにゃく キャベツ	じゃがいも さとう さとう
21	火	ごはん	○	きざみうどん ごもくきんぴら うめぼし	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぶたにく	えのきたけ あおねぎ ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく うめぼし	うどん さとう ごまあぶら ごま
22	水	黒糖パン	○	かぶのシチュー れんこんサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ かぶ はくさい ブロッコリー れんこん とうもろこし キャベツ	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら
23	木	ごはん	○	そぼろどんぶり ぶたじる みかん	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	つちしょうが にんじん グリンピース もやし だいこん しめじ こんにゃく あおねぎ みかん	あぶら さとう
24	金	パン	○	しろみざかなフライ キャベツソテー はくさいスープ	しろみざかなフライ ベーコン	キャベツ はくさい にんじん たまねぎ しめじ	あぶら さとう あぶら じゃがいも
27	月	ごはん	○	にくじゃが はるさめサラダ	ぶたにく	つちしょうが こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん とうもろこし こまつな	じゃがいも さとう あぶら はるさめ さとう ごまあぶら
28	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ ばいにくあえ  みそしる	くじらにく わかめ あぶらあげ みそ	つちしょうが だいこん みずな ばいにく しめじ あおねぎ たまねぎ	さとう でんぷん あぶら さとう
<p>1月24日から30日は、全国学校給食週間です。今日の給食は、和歌山県の特産物をつかった献立になっています。今日のくじらは、和歌山県からプレゼントされたものです。</p>							
29	水	パン	○	ポトフ ブロッコリーサラダ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ セロリ にんじん パセリ ブロッコリー とうもろこし	じゃがいも さとう あぶら ごま
30	木	麦ごはん	○	いわしのサクサクあげ こんぶあえ のっぺいじる ふくまめ	いわしのサクサクあげ しおこんぶ あぶらあげ だいず	こまつな もやし こんにゃく ほししいたけ だいこん にんじん	あぶら さといも でんぷん
<p>節分の献立です。節分には魔よけのために、ひいらぎのえたと焼いたいわしの頭を玄関に飾る風習があります。</p>							
31	金	パン	○	はくさいのクリームに やさいのごまドレッシング	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ	はくさい たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	じゃがいも さとう あぶら ごま

※献立に使用する食材は天候により変更する場合があります。



☆7日(火)は「お正月の献立」、17日(金)は「地産地消の日の献立」、28日(火)は「給食週間の献立」、30日(木)は「節分の献立」で

栄養所要量の基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの13-20%	エネルギーの20-30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上