

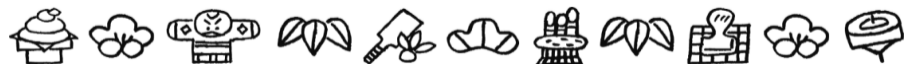
# 1月 きゅうしょくこんだて表

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

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	○	鮭の照り焼き  黒豆 雑煮	鮭 黒豆 白みそ みそ	小松菜 金時人参 大根	小麦粉 でんぷん 油 さとう 里芋 白玉団子
<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、関東ではすましじが多いです。 </p>							
8	水	パン	○	焼きそば フルーツヨーグルト	ちくわ 豚肉 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) おうとう(かん)	中華めん 油 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 シューマイ	豚肉 鶏肉 糸かまぼこ わかめ とうふ シューマイ	切り干し大根 土しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん 青ねぎ えのきたけ たまねぎ	ごま さとう ごま油 油
10	金	パン	○	鶏肉のから揚げ キャベツのカレー風味 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	土しょうが 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 油 油 さつまいも
14	火	ごはん	○	サバの香り揚げ ひじき豆 みそ汁	サバ ひじき 大豆 ちくわ 厚揚げ みそ	土しょうが 青ねぎ さやいんげん にんじん 水菜 大根 たまねぎ しめじ	でんぷん 小麦粉 油 さとう 油 さとう
15	水	パン	○	八宝菜 揚げぎょうざ チョコレートジャム	豚肉 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 干しいたけ 土しょうが たけのこ	でんぷん 油 ごま油 油 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 ウィンナー	豚肉 ウィンナー	土しょうが 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 油 さとう
17	金	パン	○	煮込みハンバーグ 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 酢の物	鶏肉 平天 ちくわ 厚あげ わかめ	大根 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 五目金平 梅干し	鶏肉 油あげ かまぼこ 豚肉	えのきたけ 青ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく 梅干し	うどん さとう ごま油 ごま
22	水	黒糖パン	○	かぶのシチュー れんこんサラダ	鶏肉 ベーコン 牛乳	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 油 ごま さとう 油
23	木	ごはん	○	そぼろどんぶり 豚汁 みかん	鶏肉 たまご 豚肉 とうふ みそ	土しょうが にんじん グリンピース もやし 大根 しめじ こんにゃく 青ねぎ みかん	油 さとう
24	金	パン	○	白身魚フライ キャベツソテー はくさいスープ	白身魚フライ ベーコン	キャベツ はくさい にんじん たまねぎ しめじ	油 さとう 油 じゃがいも
27	月	ごはん	○	肉じゃが 春雨サラダ	豚肉	土しょうが 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 小松菜	じゃがいも さとう 油 春雨 さとう ごま油
28	火	ごはん	○	鯨の竜田揚げ  梅肉あえ みそ汁	鯨肉 わかめ 油揚げ みそ	土しょうが 大根 水菜 梅肉 しめじ 青ねぎ たまねぎ	さとう でんぷん 油 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。今日のくしらは、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	豚肉	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 油 ごま
30	木	麦ごはん	○	いわしのサクサク揚げ 昆布あえ のっぺい汁 福豆	いわしのサクサク揚げ 塩昆布 油揚げ 大豆	小松菜 もやし こんにゃく 干しいたけ 大根 にんじん	油 里芋 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煮 野菜のごまドレッシング	鶏肉 ベーコン 牛乳 粉チーズ	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 油 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%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	830				450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上