

1月 きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゅうは、あかのためもの パン・ごはんは、きいろのためもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのためもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのためもの)	おもにねつやちからの もとなる (きいろのためもの)
9	月			せいじんのひ			
10	火	ごはん	○	かつおのかわりみそだれ ゆずなます くらめ ぞうに	かつお しろみそ くらめ あぶらあげ	だいこん にんじん ゆずかじゅう こまつな	でんぷん あぶら さとう ごま さとう しらたまだんご さとも
<p>今日から、3学期の給食が始まります。「お正月の献立」です。</p>							
11	水	パン	○	にくだんごやさいのもの ひじきサラダ	にくだんご ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん トマト(かん) チンゲンサイ とうもろこし	じゃがいも さとう
<p>ひじきには、体内の血を作る働きがあります。しっかり、噛んで食べてください。</p>							
12	木	ごはん	○	そぼろどんぶり ぶたじる	とりにく たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん いんげん もやし だいこん ごぼう あおねぎ	さとう あぶら
<p>そぼろ丼に入っている「にんじん」と「いんげん」は、食べやすいように鶏肉と一緒に味をつけて煮ています。</p>							
13	金	パン	○	かぶのクリームに れんこんサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	かぶ はくさい たまねぎ にんじん 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 ごま さとう あぶら
<p>「かぶ」は冬が旬の野菜です。ビタミンCが、たくさん含まれています。</p>							
16	月	ごはん	○	カレーライス わかめサラダ	ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース チンゲンサイ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう
<p>わかめには、ミネラルが豊富に含まれています。また、食物繊維も多いので、体の調子も整えてくれます。</p>							
17	火	ごはん	○	しろみさかなのかわりソース もずくのチャプチェ やさいスープ	しろみさかな もずく ぶたにく かまぼこ	しょうが しろねぎ にんじん たまねぎ ほしいたけ あおねぎ はくさい もやし ほうれんそう	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら
<p>チャプチェとは、韓国料理で、春雨を炒めたものですが、今日は、もずくを使用しました。</p>							
18	水	パン	○	ポトフ ブロッコリーサラダ	ウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ブロッコリー だいこん	じゃがいも ごま さとう
<p>ブロッコリーは冬が旬の野菜です。はなやさいとも呼ばれ、花のつぼみを食べる野菜です。</p>							
19	木	ごはん	○	かきあげ ひじきまめ みそしる	ちくわ ひじき だいず とりにく あつあげ みそ	たまねぎ いんげん にんじん えのきたけ はくさい だいこん あおねぎ	じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう
<p>ひじき豆には、大豆が入っています。大豆は細の肉ともいわれるほど、たんぱく質がたくさん含まれています。</p>							
20	金	パン	○	スープパグティ だいこんサラダ	ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ だいこん とうもろこし みずな	スパゲティ ごま さとう ごまあぶら
<p>地産地消の日です。「だいこん」「水菜」は和歌山市産の野菜です。</p>							
23	月	ごはん	○	おでん あさづけ てづくりふりかけ	とりにく ひらてん ずらたまご あつあげ ちくわ じゃこ しおこんぶ かつおぶし	こんにやく にんじん だいこん キャベツ	じゃがいも さとう ごま さとう
<p>「てづくりふりかけ」は、和歌山県の南にある「田辺市」の学校給食の献立です。</p>							
24	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ うめサラダ みそしる くだもの	くじらにく わかめ こうやとうふ あぶらあげ みそ	しょうが だいこん うめぼし えのきたけ あおねぎ みかん	ごまあぶら でんぷん あぶら さとう じゃがいも
<p>「給食週間の献立」です。和歌山の食材が、たくさん入っています。</p>							
25	水	パン	○	たんたんめん ナムル	ぶたにく あかみそ くきわかめ	しょうが たまねぎ ほしいたけ あおねぎ だいこん にんじん	ちゅうかそば ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら
26	木	ごはん	○	だいこんごはん とりにくのうめずあげ かきたまじる	あぶらあげ とりにく たまご とうふ	だいこん にんじん しめじ ほうれんそう	あぶら こむぎこ でんぷん でんぷん
<p>和歌山市内の布引地区では、布引だいこんといわれ、だいこんがたくさんとれます。</p>							
27	金	パン	○	はっぼうさい フライドポテト	ぶたにく ずらたまご	しょうが はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ ほしいたけ	でんぷん あぶら じゃがいも あぶら
<p>フライドポテトはじゃがいもを細く切り、油で揚げて作ります。うすく切るとポテトチップスになります。</p>							
30	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ いりうのはな みそしる	ちくわ あおのり おから とりにく あぶらあげ わかめ みそ	にんじん あおねぎ たまねぎ はくさい	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも
<p>「いりうのはな」は「おから」を煮て、作りますが、「おから」は「だいず」から「とうふ」を作る時にできるものです。</p>							
31	火	ごはん	○	キムチなべ もやしとほうれんそうのごまあえ	ぶたにく とりだんご とうふ みそ	にんにく はくさい しろねぎ なら はくさいキムチ もやし ほうれんそう	ごまあぶら さとう さとう ごま
<p>寒い時期は、温かいものがとてもおいしく感じますが、配ゼンの時注意しないとやけどのもとになります。当番さんに協力して、楽しい給食時間にしましょう。</p>							

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの25~30%以下	食塩相当量 2.5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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
640	24.0				350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	658	24.3	27.7	2.4	327	85	2.3	2.8	191	0.69	0.60	26	3.8

* 都合により、献立(使用食品)を変更する場合があります。また、野菜類は、天候等により変更することもあります。
* 10日(火)は「お正月の献立」、20日(金)は「地産地消の献立」、24日(火)は「給食週間の献立」です。

1月の給食費徴収額
○1・2・3・5・6年生
16回×252円=4,032円
○4年生
15回×252円=3,780円

