

1月きゅうしょくこんだて表



A-3ブロック

和歌山市立八幡台小学校

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものにはいります。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからのもとになる (きいろのたべもの)
10	水	パン	○	にこみハンバーグ	ハンバーグ		さとう でんぷん
				ゆでブロッコリー		ブロッコリー	
				ポタージュスープ	ベーコン ギゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	じゃがいも
今日から3学期の給食が始まります。今学期も寒さに負けず元気にすごしましょう。							
11	木	ごはん	○	しろみざかなのてりやき	しろみざかな		でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				くろまめ	くろまめ		さとう
				ぞうに	しろみそ みそ	だいこん にんじん こまつな	しらたまだんご さとも
お正月に食べる「くろまめ」は、まめに働いて健康で過ごせますようにという願いがこめられています。							
12	金	パン	○	チャンポン	ぶたにく いか	たまねぎ はくさい たけのこ にんじん あおねぎ ほししいたけ	ちゅうかそば でんぷん
				シューマイ	シューマイ		あぶら
				みかん		みかん	
15	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら
				ひじきまめ	ひじき だいず あぶらあげ	にんじん いんげん	あぶら さとう
				みそしる	とうふ わかめ みそ	たまねぎ しめじ	じゃがいも
16	火	わかめごはん	○	きざみうどん	かまぼこ あぶらあげ とりにく	あおねぎ	うどん
				ゆずかあえ	くきわかめ	だいこん にんじん ゆずかじゅう	さとう
				しろみざかなフリッター	しろみざかなフリッター		あぶら
17	水	パン	○	とりのマリアナソース	とりにく		あぶら さとう でんぷん
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				たまごスープ	たまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう	でんぷん
18	木	ごはん	○	おでん	とりにく ひらてん あつあげ	こんにやく にんじん だいこん	さとう じゃがいも
				すのもの	わかめ	キャベツ	さとう
				はくさいのクリームに	ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん	じゃがいも
19	金	パン	○	ぎゅうにゅう こなチーズ			
				やさいのごまドレッシング		キャベツ ほうれんそう	さとう しろいりごま あぶら
				ちきんちしょう ひ 地産地消の日です。はくさい、キャベツ、ほうれんそうは、和歌山市で収穫されたものです。			
22	月	ごはん	○	はるまき	はるまき		あぶら
				ナムル		もやし	しろいりごま さとう ごまあぶら
				ちゅうかスープ	ぶたにく	ちんげんさい にんじん たけのこ ほししいたけ	はるさめ ごまあぶら
23	火	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
				だいこんサラダ	くきわかめ	だいこん みずな	さとう あぶら ごまあぶら しろいりごま
				だいこんは代表的な冬野菜です。和歌山市の砂地の畑では、だいこんがたくさんつくられています。			
24	水	パン	○	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ		あぶら
				キャベツソテー		キャベツ	あぶら
				レタススープ	ベーコン	レタス たまねぎ にんじん	
25	木	ごはん	○	そぼろどんぶり	とりにく たまご	つちしょうが にんじん グリンピース	あぶら さとう
				ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	もやし だいこん しめじ はくさい あおねぎ	
				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。			
26	金	パン	○	ジビエシチュー	ジビエソーセージ ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト(かん)	じゃがいも あぶら
				ブロッコリーサラダ		ブロッコリー	しろいりごま さとう
				今日のシチューには、和歌山県からいただいたジビエソーセージがつかわれています。ジビエは、フランス語で野生の食肉のことです。			
29	月	ごはん	○	にくじゃが	ぎゅうにく	いとこんにやく たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら さとう
				すみそあえ	わかめ しろみそ	こまつな	さとう
				てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ しおこんが かつおぶし		さとう しろいりごま
30	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ	くじらにく	つちしょうが	さとう でんぷん あぶら
				ぱいにくあえ	かつおぶし	はくさい ぱいにく	さとう
				のっぺいじる	ちくわ あぶらあげ	だいこん にんじん こんにやく	さとも でんぷん
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。							
31	水	パン	○	はくさいとにくだんごのもの	にくだんご	はくさい にんじん あおねぎ つちしょうが しめじ	はるさめ さとう
				ハニーポテト			さつまいも あぶら はちみつ さとう

* 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。

* 11日(木)は「お正月の献立」、25日(木)は「給食週間のこんだて」です

学校給食 摂取基準	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	g	エネルギー の25~30%	2.5未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	640	24			350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	5

