

1月 きゅうしょくこんだて表

A-3

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)
8	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 にんじん だいこん	こむぎこ でんぷん あぶら さとう 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。お正月に食べるようには、関西では白みそ、関東ではすましじるが多いです。</p>							
9	水	パン	○	ポークビーンズ ほうれんそうサラダ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ トマトピューレ	じゃがいも あぶら さとう しろいりごま さとう
10	木	ごはん	○	ごまいりみそラーメン じゃことこまつなのいためもの	ぶたにく かまぼこ みそ あかみそ ちりめんじゃこ さつまあげ	たまねぎ キャベツ とうもろこし あおねぎ こまつな にんじん もやし	ちゅうかめん ごまあぶら しろいりごま さとう あぶら
11	金	パン	○	マカロニのクリームに キャベツとみずなのサラダ	とりにく こなチーズ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ みずな	マカロニ あぶら しろいりごま さとう あぶら
15	火	ごはん	○	とりにくのみそだれ すのもの けんちんじる	とりにく みそ わかめ	キャベツ にんじん しいたけ だいこん ごぼう あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう しろいりごま さとう さといも でんぷん
16	水	パン	○	はっぼうさい あげしゅうまい	ぶたにく なるとかまぼこ うずらたまご しゅうまい	つちしょうが はくさい たまねぎ もやし しいたけ たけのこ にんじん	あぶら ごまあぶら でんぷん あぶら
17	木	ごはん	○	しろみざかなのこうみあげ きりぼしだいこんのものにも みそしる	しろみざかな あぶらあげ とりにく とうふ みそ	つちしょうが あおねぎ きりぼしだいこん しいたけ にんじん はくさい たまねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら さとう さつまいも
18	金	パン	○	ポトフ フライビーンズ	ウイナー ベーコン だいず	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ セロリ	じゃがいも でんぷん あぶら さとう
<p>地産地産の日の献立です。キャベツとだいこんが和歌山市で収穫されたものです。</p>							
21	月	ごはん	○	ぶゆやさいかレー フルーツヨーグルト	ぶたにく あつあげ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ だいこん みかん(かん) パイン(かん) もも(かん)	じゃがいも あぶら さとう
22	火	ごはん	○	わかめごはん あんかけうどん ごもくきんぴら	わかめ とりにく あぶらあげ ぶたにく	しいたけ はくさい えのきたけ つちしょうが しろねぎ ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	うどん でんぷん さとう ごまあぶら しろいりごま
23	水	パン	○	かぶのシチュー れんこんサラダ	とりにく ベーコン きゅうにゅう	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 しろいりごま さとう あぶら
24	木	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ばいにくあえ わふうつくねじる みかん	ほねく あおりの かつおぶし つくね	はくさい ばいにく ごぼう こまつな にんじん だいこん しいたけ みかん	こむぎこ 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。</p>							
25	金	パン	○	とりにくのリアナソース ゆでキャベツ たまごスープ	とりにく たまご	トマトピューレ キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぷん こむぎこ あぶら さとう でんぷん
28	月	ごはん	○	きしゅうのがめに はるさめサラダ あじつけのり	とりにく さつまあげ あじつけのり	つちしょうが だいこん にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん とうもろこし こまつな	じゃがいも あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら
<p>がめ煮は、九州の郷土料理です。紀州のがめ煮には和歌山の梅酢エキスをえさに混ぜて育てられた「うめどり」を使っています。</p>							
29	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ もすくのチャブチエ みそしる	くじらにく ぶたにく もすく あぶらあげ わかめ みそ	つちしょうが にんじん たまねぎ こまつな しいたけ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら ごまあぶら しろいりごま さとう じゃがいも
<p>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>							
30	水	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 たまねぎ にんじん キャベツ	さとう でんぷん じゃがいも
31	木	麦ごはん	○	いわしのサクサクあげ こんぶあえ とふこのにももの	いわしのサクサクあげ しおこんぶ とふこ あぶらあげ	キャベツ だいこん はくさい にんじん あおねぎ	あぶら あぶら さとう
<p>せつぶんの献立です。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>							

*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。



☆8日(火)は「お正月の献立」、18日(金)は「地産地消の日の献立」、24日(木)は「給食週間の献立」、31日(木)は「節分の献立」です。

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	g	エネルギーの 25-30%	2.5未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	650	20.0			350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0