

# 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

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものになる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーの ものになる (きいろのたべもの)
6	金			<b>始業式</b>			
9	月			<b>成人の日</b>			
10	火	ごはん	○	サケのてりやき こうはくなます ぞうに	サケ かまぼこ あぶらあげ しるみそ みそ	にんじん だいこん こまつな	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう しらたまだんご さといも
<b>お正月の献立です。紅白なますはにんじんとだいこんが赤としろのおめでたい色をあらわしています。</b>							
11	水	パン	○	ナポリタン イタリアンサラダ プリン	ソーセージ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ほうれんそう どうもろこし	スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング プリン
12	木	ごはん	○	トンカツ ゆかりあえ さつま汁	トンカツ あぶらあげ みそ	キャベツ ゆかりこ はくさい ごぼう だいこん しめじ あおねぎ	あぶら さつまいも
13	金	きなこあげパン	○	きなこあげパン にくだんごはくさいのスープに やさいのごまドレッシング	きなこ にくだんご	はくさい にんじん しょうが あおねぎ ほしいたけ キャベツ どうもろこし ブロッコリー	あぶら さとう はるさめ さとう ごま あぶら さとう
16	月	わかめごはん	○	わかめごはん きつねうどん ひらてんとこまつなのいためもの	わかめ とりにく あぶらあげ ひらてん	えのきたけ あおねぎ こまつな にんじん もやし	うどん さとう さとう あぶら
17	火	ごはん	○	カレーマーマー れんこんサラダ	とうふ ぶたにく ぎゅうにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース れんこん きゅうり どうもろこし	あぶら さとう ごま
18	水	こくとうパン	○	はっほうさい フライビーンズ りんご	ぶたにく うずらたまご だいず	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ほしいたけ しょうが チンゲンサイ もやし りんご	でんぷん あぶら でんぷん あぶら さとう
19	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ はりはりつけ かきたまじる	ちくわ あおのり たまご とうふ	きりぼしだいこん きゅうり こまつな えのきたけ	こむぎこ あぶら さとう でんぷん
<b>はりはりつけのはりはりは、切り干し大根をたべた時になる音からつけられています。</b>							
20	金	チョコチップパン	○	はくさいのクリームに だいこんサラダ	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 はくさい ブロッコリー だいこん みずな	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら
<b>地産地消の日の献立です。白菜・フリッコリー・大根は和歌山市内産のものを使っています。</b>							
23	月	ごはん	○	そぼろどんぶり みそけんちんじる	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん グリンピース こんにやく ごぼう だいこん あおねぎ	あぶら さとう さつまいも
24	火	ごはん	○	ちゃんこに すのもの てづくりふりかけ	とりにくだんご ぶたにく あつあげ かまぼこ わかめ ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	はくさい にんじん しめじ もやし	さとう ごま さとう
25	水	パン	○	わかやまラーメン ブロッコリーサラダ ジャム	ぶたにく やきぶた	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ だいこん ブロッコリー	ちゅうかめん ごま さとう いちごジャム
<b>わかやまラーメンは、豚骨としょうゆのベースで、全国的にもおいしいと言われているラーメンです。</b>							
26	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ こうやサラダ みそじる / ポンカン	くじらにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく だいこん にんじん みずな たまねぎ こまつな あおねぎ / ポンカン	さとう でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも
<b>給食週間の献立です。県から提供いただいた鯨肉です。鯨肉は給食にできることが全国的にも珍しく、和歌山がほころ給食の味です。</b>							
27	金	シュガーパン	○	コロッケ ナムル はるさめスープ チーズ	ぶたにく いとかまぼこ チーズ	もやし にんじん チンゲンサイ だいこん えのきたけ	コロッケ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ
<b>今日のコロッケは、いのししのお肉が入ったコロッケで、ジビエメニューです。味わって食べましょう。</b>							
30	月	ごはん	○	とりにくのうめずあげ きんぴらごぼう すいとんじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん グリンピース こんにやく はくさい あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら あぶら さとう すいとん
<b>うめずは、梅干しを作る時にでる梅のエキスのはいったしょっぱい液体です。鶏肉につけることでやわらかくなります。</b>							
31	火	ごはん	○	おでん さんしょくひたし あじつけのり	とりにく ひらてん うずらたまご あつあげ ちくわ こんぶ のり	こんにやく だいこん ほうれんそう もやし にんじん	じゃがいも さとう さとう

\* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

\* 10日(火)は「お正月の献立」、20日(金)は「地産地消の日の献立」、26日(木)は「給食週間の献立」です。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0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 μ gRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上