

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とになる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーの もとになる (きいろのたべもの)	
8	月							
9	火							
10	水	パン	○	ナポリタン イタリアンサラダ	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 とうもろこし	スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング	
11	木	ごはん	○	さわらのてりやき こうはくなます ぞうに	さわら かまぼこ あぶらあげ しろみそ みそ	きんときにんじん だいこん こまつな	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう しらたまだんご さといも	
				「お正月の献立」です。紅白なますはにんじんと大根が赤と白のおめでたい色をあらわしています。				
12	金	きなこあげパン	○	きなこあげパン にくだんごとはくさいのスープに ひじきサラダ	きなこ にくだんご ひじき	はくさい にんじん しょうが あおねぎ しめじ こまつな とうもろこし	(パン) あぶら さとう はるさめ さとう ごま さとう	
15	月	ごはん	○	カレーマーボー キャベツとだいこんのサラダ	とうふ ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース プロッコリー キャベツ だいこん	あぶら さとう ごま	
16	火	ごはん	○	あんかけうどん ひらてんこまつのいためもの りんご	とりにく あぶらあげ ひらてん りんご	はくさい えのきたけ あおねぎ こまつな にんじん もやし りんご	うどん でんぶん さとう あぶら	
17	水	パン	○	はっぽうさい フライビーンズ	ぶたにく だいizu	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ しょうが	あぶら ごまあぶら でんぶん でんぶん あぶら さとう	
18	木	ごはん	○	しろざかなのこうみあげ ひじきに さつまじる	ほき とりにく ひじき あぶらあげ みそ	しょうが あおねぎ さやいんげん にんじん たまねぎ はくさい しめじ	でんぶん あぶら さとう さとう あぶら さつまいも	
19	金	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 だいこん みずな	たまねぎ にんじん はくさい プロッコリー だいこん みずな	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら	
				「地産地消の日の献立」です。白菜と大根とプロッコリーは和歌山市で収穫されたものです。				
22	月	ごはん	○	おやこどん すのもの	とりにく たまご わかめ	たまねぎ にんじん あおねぎ もやし	あぶらふ さとう さとう	
23	火	ごはん	○	ちゃんこに ごまあえ	とりにくだんご ぶたにく あつあげ かまぼこ	はくさい にんじん しめじ ほうれんそう もやし	ごま さとう	
24	水	みかんパン	○	コロッケ こうやサラダ コーンクリームスープ	コロッケ こうやどうふ ベーコン ぎゅうにゅう	だいこん にんじん みずな たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	あぶら さとう ごま あぶら	
				「給食週間の献立」です。コロッケには、和歌山県産のイノシシのお肉が入っています。				
25	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの かきたまじる	ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ たまご とうふ わかめ	きりぼしだいこん にんじん いんげん えのきたけ	こむぎこ あぶら さとう あぶら でんぶん	
26	金	パン	○	たんたんめん やさいチップス	ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ ほししいたけ あおねぎ ごぼう にんじん	ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも あぶら	
29	月	ごはん	○	とりにくのうめずあげ ゆかりあえ すいとんじる	とりにく あぶらあげ みそ	もやし ゆかりこ こんにゃく はくさい あおねぎ にんじん	こむぎこ でんぶん あぶら すいとん	
30	火	ごはん	○	おでん さんしょくひたし	とりにく ひらてん あつあげ ちくわ こんぶ	こんにゃく 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	
31	水	パン	○	ポークビーンズ はるさめサラダ	ぶたにく だいizu ひじき	たまねぎ いんげん しめじ キャベツ にんじん	じゃがいも さとう あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	

* 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。



* 11日(木)は「お正月の献立」、19日(金)は「地産地消の日の献立」、24日(水)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 μgRAE	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