

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となる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	
6	月	しぎょうしき 始業式						
7	火	ごはん	○	しろみざかなのてりやき	ほき		でんぷん こむぎこ あぶら さとう	
				こうはくなます			にんじん だいこん	さとう
				ぞうに	かまぼこ あぶらあげ しろみそ みそ		こまつな	しらたまだんご さといも
しょうがつ こんだて こうはく だいこん あか しろ いろ 「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。								
8	水	きなこあげパン	○	きなこあげパン	きなこ		(パン) あぶら さとう	
				ポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ	じゃがいも	
				ひじきサラダ	ひじき	こまつな とうもろこし	さとう あぶら	
9	木	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく ちくわ	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく	じゃがいも あぶら さとう	
				すのもの	わかめ	もやし	さとう	
10	金	パン	○	ナポリタン	ソーセージ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	スパゲッティ あぶら	
				イタリアンサラダ		キャベツ ほうれんそう とうもろこし	ドレッシング	
13	月	せいじん ひ 成人の日						
14	火	ごはん	○	あんかけうどん	とりにく	しょうが えのきたけ はくさい ほししいたけ ねぎ	うどん でんぷん	
				にんじんシリシリ	ツナ	にんじん	ごま ごまあぶら	
15	水	パン	○	とりにくのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	でんぷん あぶら さとう	
				ゆでブロッコリー		ブロッコリー		
				コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ	じゃがいも	
16	木	ごはん	○	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ	あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	
				ナムル		こまつな もやし にんじん	さとう ごまあぶら	
17	金	パン	○	かぶとはくさいのクリームに	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	かぶ だいこん はくさい たまねぎ にんじん		
				はるさめサラダ	ひじき	こまつな とうもろこし	はるさめ さとう ごまあぶら	
				ちさんちしょう ひ こんだて だいこん はくさい わか やまし しゅうかく やさい 「地産地消の日の献立」です。大根と白菜は和歌山市で収穫された野菜です。				
20	月	ごはん	○	おでん	とりにく ひらてん うずらたまご あつあげ ちくわ こんぶ	こんにやく だいこん	じゃがいも さとう	
				さんしょくひたし		ほうれんそう もやし にんじん	さとう	
21	火	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう ごまあぶら あぶら	
				ワンタンスープ		えのきたけ チンゲンサイ たけのこ ねぎ	ワンタン ごまあぶら	
22	水	パン	○	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ いんげん しめじ	じゃがいも あぶら さとう	
				キャベツとわかめのサラダ	わかめ	キャベツ とうもろこし	さとう あぶら	
23	木	ごはん	○	サバのこうみあげ	サバ	しょうが ねぎ	でんぷん あぶら さとう	
				ばいにくあえ		キャベツ こまつな ばいにく	さとう	
				みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにやく		
24	金	パン	○	ジビエのブラウンシチュー	ジビエソーセージ ぶたにく	グリーンピース たまねぎ にんじん エリンギ トマト(かん)	じゃがいも あぶら	
				ごぼうサラダ		ごぼう みずな とうもろこし	さとう ごま	
ジビエのブラウンシチューのジビエソーセージはわかやまジビエです。								
27	月	ごはん	○	ふゆやさいカレー	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん れんこん だいこん	じゃがいも あぶら	
				ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ	さとう	
28	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ	くじらにく	しょうが にんにく	さとう でんぷん あぶら	
				ゆかりあえ		もやし あかしそ		
				みそしる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん はくさい えのきたけ ねぎ		
きゅうしよくしゅうかん こんだて にく わかし きゅうしよく つか きょう きゅうしよく わかやまけんさん 「給食週間の献立」です。くじら肉は昔から給食で使われており、今日の給食は和歌山県産のくじら肉を使っています。								
29	水	こくとうパン	○	はっぼうさい	ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし たけのこ ほししいたけ しょうが	あぶら ごまあぶら でんぷん	
				フライドポテト			じゃがいも あぶら	
30	木	ごはん	○	おやこどん	とりにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ	あぶらふ さとう	
				ごまずあえ		こまつな もやし	さとう ごま	
31	金	パン	○	わかやまラーメン	ぶたにく やきぶた	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	ちゅうかめん	
				フライビーンズ	だいず		でんぷん あぶら さとう	

なのか か しょうがつ こんだて にち きん ちさんちしょう ひ こんだて にち か きゅうしよくしゅうかん こんだて
7日(火)は「お正月の献立」、17日(金)は「地産地消の日の献立」、28日(火)は「給食週間の献立」です。

* 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。



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	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2g未満	mg	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4. 5以上