

1月きゅうしょくこんだてひょう

A-3

和歌山市立八幡台小学校



ぎゅうにゅうは、あかいのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの
おもにからだをつくるもとになる
(あかいのたべもの)

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 (あかいのたべもの)	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	火						
7	水	パン	○	ミートスパゲッティ キャベツとツナのサラダ	ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ とうもろこし	あぶら さとう
8	木	ごはん	○	ブリのてりやき こうはくなます ぞうに 「お正月の献立」です。お雑煮は、お正月に食べる日本の伝統料理で、関西地方では白みそを使うことが多いです。	ブリ にんじん だいこん こまつな		でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう しらたまだんご さといも
9	金	パン	○	にこみハンバーグ ボイルキャベツ ふゆやさいスープ	ハンバーグ キャベツ ベーコン		さとう でんぶん
12	月						
13	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきめ こんさいじる	ちくわ あおのり ひじき だいす とりにく あぶらあげ みそ		こむぎこ あぶら あぶら さとう
14	水	パン	○	ポークチャップ れんこんサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ れんこん キャベツ とうもろこし	あぶら さとう さとう ごま
15	木	ごはん	○	たんたんめん ごまあえ	ぶたにく あかみそ とうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ あおねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん	ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう
16	金	パン	○	あげパン ワインーポトフ はるさめとひじきのサラダ			(パン) あぶら さとう グラニューとう じやがいも はるさめ さとう ごまあぶら
19	月	ごはん	○	キムチなべ あげようざ	ぶたにく とりだんご とうふ あかみそ ぎょうざ	はくさいキムチ はくさい だいこん もやし にら しめじ しろねぎ にんにく	はるさめ ごまあぶら あぶら
20	火	ごはん	○	さばのみそだれ おかかあえ かきたまじる	さば みそ かつおぶし たまご とうふ わかめ	しょうが もやし ほうれんそう えのきたけ	でんぶん あぶら さとう さとう でんぶん
21	水	パン	○	ブラウンシチュー ごぼうサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト(かん) ごぼう みずな とうもろこし	じやがいも あぶら さとう ごま
22	木	わかめ ごはん	○	わかめごはん きざみうどん ひらてんとこまつのいためもの	わかめ		(ごはん)
23	金	パン	○	とりにくのレモンソース ゆでブロッコリー ポパイースープ	とりにく レモンかじゅう ブロッコリー		でんぶん あぶら さとう
26	月	ごはん	○	ふゆやさいのキーマカレー りんごサラダ	ぶたにく とりにく ひきわりだいす	しょうが たまねぎ にんじん だいこん れんこん トマト(かん) キャベツ りんご レモンかじゅう	じやがいも あぶら さとう あぶら
27	火	ごはん	○	おでん うめこんぶあえ	とりにく あつあげ ひらてん ちくわ	こんにゃく だいこん わかめ しおこんぶ かつおぶし	じやがいも あぶらふ さとう さとう ごま
28	水	こくとう ぱん	○	はっぽうさい フライドポテト	ぶたにく うずらたまご	しょうが はくさい もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ	あぶら でんぶん ごまあぶら じやがいも あぶら
29	木	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ こうやサラダ さつまいものみそしる	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 はくさい しめじ あおねぎ	さとう でんぶん あぶら さとう ごま さつまいも
30	金	パン	○	はくさいとブロッコリーのチーズクリームに ほうれんそうとコーンのサラダ	にくだんご 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 しめじ ブロッコリー ほうれんそう キャベツ とうもろこし	じやがいも あぶら さとう

8日(木)は「お正月の献立」、23日(金)は「地産地消の日の献立」、29日(木)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 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 2g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