

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、あかいろのたべもの 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 (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしを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			始業式			
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	ブリ とりにく かまぼこ あぶらあげ しろみそ みそ	にんじん だいこん こまつな	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう しらたまだんご さといも
「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。							
9	金	パン	○	にこみハンバーグ ポイルキャベツ ふゆやさいスープ	ハンバーグ ベーコン	キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう はくさい たまねぎ	さとう でんぷん
12	月			成人の日			
13	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきまめ こんさいじる	ちくわ あおのり ひじき だいず とりにく あぶらあげ みそ	にんじん いんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ	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 ウインナーポトフ はるさめとひじきのサラダ	ウインナー とりにく ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー チンゲンサイ とうもろこし	(パン) あぶら さとう グラニューとう じゃがいも はるさめ さとう ごまあぶら
19	月	ごはん	○	キムチなべ あげぎょうざ	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	でんぷん あぶら さとう さとう でんぷん
6年生が考えたこんだてです。「おいしい和食の給食」をテーマに考えました。							
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	じゃがいも 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 ひらてんとこまつなのいためもの	わかめ とりにく かまぼこ 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	(ごはん) うどん あぶら さとう
23	金	パン	○	とりにくのレモンソース ゆでブロッコリー ポパイスープ	とりにく ベーコン きゅうにゅう	レモンかじゅう ブロッコリー ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし	でんぷん あぶら さとう
「地産地消の日の献立」です。ブロッコリーとほうれんそうは和歌山市で収穫された野菜です。							
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 ひきわりだいず	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	じゃがいも 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 わかめ しおこんぶ かつおぶし	こんにゃく だいこん きりぼしだいこん キャベツ ばいにく	じゃがいも あぶらふ さとう さとう ごま
28	水	こくとう ばん	○	はっぼうさい 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 でんぷん ごまあぶら じゃがいも あぶら
29	木	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ こややサラダ さつまいものみそしる	くじらにく こやどうふ 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 でんぷん あぶら さとう ごま さつまいも
「給食 週間の献立」です。くじら肉は低カロリー、低脂質、高たんぱく食品です。							
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 きゅうにゅう 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	じゃがいも あぶら さとう
6年生が考えたこんだてです。「寒い冬にあたたまる給食」をテーマに考えました。							

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