

# 1月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立浜宮小学校 B-57ロック

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

ひつけ 日付	ようび 曜日	しゅしょく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう	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)	おもにからだのちようしをとのえるもとになる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
8	すい 水			<b>しぎょうしき 始業式</b>			
9	もく 木	パン	○	フラワーシチュー ごぼうサラダ りんごジャム	ぶたにく ペーコン ぎゅうにゅう	カリフラワー ブロッコリー たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう しろごま あぶら りんごジャム
<p>さんがつき きゅうしょくはじ 三学期の給食が始まりました。「早寝・早起き・朝ごはん」 毎日の規則正しい食生活でしっかりと食べて丈夫な体作りをしましょう。</p> <p>フロッキーやカリフラワーは花の蕾の部分を食べる野菜です。花は黄色い小さな花がさくので「花野菜」ともいわれています。</p>							
10	きん 金	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ ぞうに くろまめ	ホキ みそ とりにく くろまめ	だいこん にんじん こまつな ほししいたけ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう しろごま もち さとう
<p>しょうがつ こんだて 正月の献立です。黒豆には一年をまめに働き（勉強）、まめに生きることができるようにとの願いがこめられています。</p> <p>また雑煮は関西ではみそ仕立て、関東では澄まし仕立てと異なります。今日は関東風の雑煮になっています。</p>							
13	げつ 月			<b>せいじんひ 成人の日</b>			
14	か 火	パン	○	ハンバーグのトマトソースかけ ジャーマンポテト もずくスープ	ハンバーグ ベーコン もずく とうふ たまご	トマトダイス プルーン たまねぎ とうもろこし パセリ エリンギ ほうれんそう	さとう あぶら でんぷん じゃがいも
15	すい 水	ごはん	○	さばのあげにびたし すみそあえ かきたまじる	さば しろみそ わかめ かまぼこ たまご とうふ	つちしょうが だいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう でんぷん
<p>さばの旬は10～12月で、脂のり一番おいしい時期です。鯖に含まれている脂は血液をサラサラにしてくれる働きがあります。</p>							
16	もく 木	パン	○	かぶのクリームに やさいのごまドレッシング	とりにく ペーコン ぎゅうにゅう	かぶ はくさい たまねぎ エリンギ にんじん キャベツ とうもろこし	しろいんげんまめ じゃがいも しろごま さとう
<p>「かぶ」は「かぶら」ともいいます。また、春の七草の中で「スナ」として数えられています。</p>							
17	きん 金	ごはん	○	そぼろどんぶり さつまじる	とりにく たまご ぶたにく あつあげ みそ	つちしょうが にんじん グリンピース つちごぼう しめじ あおねぎ	あぶら さとう さつまいも
<p>さつまいもは鹿児島地方でよく食べられたお汁で、日本全国に広まってきました。寒い冬には体が温まるお汁です。</p>							
20	げつ 月	ごはん	○	みそラーメン はくさいのいためもの	ぶたにく みそ あかみそ さつまあげ	もやし たまねぎ あおねぎ えのきたけ とうもろこし しめじ つちしょうが はくさい	ちゅうかめん でんぷん あぶら ごまあぶら
<p>みそは外国に行っても「MISO」と言われるように、日本を代表する調味料です。また、みそは昔 各家庭で作られていて家庭によって味が違っていました。「手前みそ」という言葉はここからできた言葉です。</p>							
21	か 火	パン	○	とりにくのレモンソースかけ マカロニサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン	レモンかじゅう にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう マカロニ あぶら マヨネーズ じゃがいも
22	すい 水	ごはん	○	カレーライス ブロッコリーのごますりかけ	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが たまねぎ にんじん いんげん ブロッコリー	じゃがいも さとう しろごま
23	もく 木	こめこ パン	○	はっほうさい フライドポテト	ぶたにく うずらたまご えび いか	チンゲンサイ はくさい にんじん たまねぎ たけのこ つちしょうが ほししいたけ	あぶら でんぷん あぶら じゃがいも
<p>はっほうさいは漢字で「八宝菜」と書きます。中国語で「八」は、たくさんという意味を表わします。はっほうさいは八個の宝の入った炒め物です。</p>							
24	きん 金	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ/くだもの すろっぽだいこん けんちんじる	くじらにく ほねく とうふ みそ	つちしょうが にんにく / みかん だいこん にんじん こんにやく つちごぼう あおねぎ	さとう でんぷん あぶら さとう ごまあぶら しろごま さといも
<p>給食週間の献立になっています。和歌山市の毛見、布引地域はだいこん、にんじんの産地です。すろっぽはだいこんとにんじんをせんきとというせんきりにする道具でついて油揚げなどと一緒に煮た料理です。だいこんとにんじんを千六本に突いた料理なのでせんろっぽがなまって「すろっぽ」とよばれるようになったと言われています。見た目は切り干し大根の煮物に似ていますが、食べると細い大根がやわらかく、食べやすい料理です。</p>							
27	げつ 月	ごはん	○	ちくわのさんしょくあげ おかかあえ みそしる	ちくわ あおのり かつおぶし とうふ みそ	キャベツ ほうれんそう えのきたけ しめじ だいこん あおねぎ	こむぎこ しろごま あぶら さとう
<p>今日の竹輪の揚げ物は、黒ごま、あおのり、カレー味と三種類の味を楽しんでください。</p>							
28	か 火	パン	○	にこみょうどん いためなます	とりにく かまぼこ あぶらあげ ひじき ひらてん	えのきたけ あおねぎ はくさい しめじ にんじん れんこん こんにやく	うどん あぶら さとう ごまあぶら
<p>ひじきには、貧血を予防する鉄が多く含まれています。</p>							
29	すい 水	ごはん	○	かんとうに さんしょくひたし あじつけのり	ぎゅうにく ひらてん あつあげ うずらたまご こんぶ あじつけのり	こんにやく だいこん にんじん はくさい ほうれんそう	じゃがいも さとう さとう
<p>のりは海の野菜と言われるほどビタミン類やカルシウムを多く含む食品です。一度にたくさん食べるより毎日少しずつ食べると体にいいです。</p>							
30	もく 木	パン	○	ミートサンドパン コールスローサラダ かぼちゃスープ	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ パセリ	パンこ さとう マヨネーズ じゃがいも
<p>ベーコンは豚肉を塩漬けにし、燻製して作られています。この方法で肉を長期間保存できるようになりました。</p>							
31	きん 金	むぎ ごはん	○	(だいこんしらすごはん) いわしフライ/せつぶんまめ みそしる	(ちりめんじゃこ) いわしフライ/だいず あぶらあげ わかめ みそ	(こまつな にんじん だいこん) はくさい たまねぎ あおねぎ	(ごまあぶら しろごま) あぶら さといも
<p>節分の献立です。節分には健康で過ごせるように、いわしや炒った大豆を食べます。</p>							



献立の野菜は、天候等により変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25～30%以下	食塩相当量 2.5g以下	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μ gRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	655	25.4	28.4	2.1	321	84	2.2	3.1	185	0.61	0.60	24	3.6