

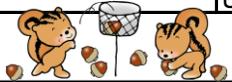
10月 きゅうしょくこんだて表

B-5ブロック

平成25年

和歌山市立浜宮小学校

ぎゅうにゆうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしよく 主食	牛 乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりいろのたべもの)	おもにねつやちからの もとなる (きいろのたべもの)	
1	か 火	パン	○	とりにくのからあげ はるさめサラダ ちゅうかスープ/ジャム	とりにく かにかまぼこ	きゅうり とうもろこし にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ	からあげこ こむぎこ あぶら さとう あぶら はるさめ いちごジャム	
2	すい 水	ごはん	○	だいずのいそに ししゃものからあげ みそしる	だいず とりにく ひらてん ひじき ししゃも あつあげ みそ	ごぼう こんにやく たけのこ にんじん いんげん たまねぎ しめじ あおねぎ	あぶら さとう こむぎこ あぶら さといも	
3	もく 木	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ あおねぎ みかん(かん)おうとう(かん)パイナップル(かん)	やきそばめん あぶら さとう	
4	きん 金	ごはん	○	さげのごまふつま いためなます もずくじる	さげ ひじき ひらてん もずく	にんじん こんにやく えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ	こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう あぶら さとう ごまあぶら	
7	げつ 月	ごはん	○	ピビンパ わかめスープ	ぶたにく うずらたまご わかめ かまぼこ	つちしょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん にんにく もやし しろねぎ	あぶら ごま さとう ごまあぶら	
キムチは発酵食品といって、お腹によい菌がたくさん含まれています。								
8	か 火	パン	○	イタリアンスパゲティ ごぼうサラダ	ベーコン	トマトダイス ピーマン たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり	スパゲティ オリーブオイル さとう ごま	
9	すい 水	ゆかり ごはん	○	にくじやが じゃこのきんぴら (ゆかりごはん)	ぶたにく かえりじゃこ	こんにやく たまねぎ にんじん いんげん つちしょうが (ゆかりこ)	あぶら さとう じゃがいも さとう	
10	もく 木	あげ パン	○	ポークビーンズ やさいのごまドレッシング (あげパン)	ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ いんげん エリンギ キャベツ ほうれんそう	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう サラダあぶら (グラニューとう あぶら)	
11	きん 金	ごはん	○	しろみぎかなのレモンソースかけ きりぼしだいこんのもの みそしる	ホキ とりにく あぶらあげ こうやとうふ みそ	レモンかじゅう きりぼしだいこん にんじん たまねぎ あおねぎ	でんぶん こむぎこ さとう あぶら あぶら さとう じゃがいも	
14	げつ 月			体育の日 				
15	か 火	パン	○	ハンバーグのトマトソースかけ こふきいも もずくスープ	ハンバーグ もずく たまご とうふ	トマトダイス プルーン たまねぎ エリンギ ほうれんそう	さとう でんぶん あぶら じゃがいも	
16	すい 水	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ごもくまめ みそしる	ほねく あおのり だいず しおこんぶ あぶらあげ みそ	こんにやく にんじん ごぼう あおねぎ たまねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう てまりふ じゃがいも	
ほねくは魚を骨ごとすりつぶしているの、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。								
17	もく 木	くるみ パン	○	コーンチュー ひじきサラダ	ベーコン ぶたにく スキムミルク ひじき	たまねぎ にんじん とうもろこし コーンクリーム キャベツ こまつな	じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	
18	きん 金	ごはん	○	かつおのみそだれ ひたし すましじる	かつお しろみそ かまぼこ とうふ	つちしょうが にんじん はくさい ほうれんそう みつば えのきたけ にんじん たまねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう	
かつおには体の成長に必要なたんぱく質がたくさん含まれています。								
21	げつ 月	ごはん	○	うめぼし みそにこみうどん おかかあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ あかみそ かつおぶし	うめぼし かぼちゃ キャベツ しめじ あおねぎ こまつな もやし	うどん	
和歌山県の特産物である「梅干し」には、疲れをとってくれるクエン酸がたくさんあります。								
22	か 火	パン	○	しろはなまめコロッケ ナムル コンソメスープ	ぶたにく しろはなまめ	もやし たまねぎ にんじん セロリ	あぶら しろはなまめコロッケ さとう ごまあぶら じゃがいも	
白花豆は茹でてつぶしてコロッケにするとじゃがいもに似た味がします								
23	すい 水	ごはん	○	カレーライス だいこんサラダ	ぶたにく スキムミルク くきわかめ	たまねぎ にんじん つちしょうが だいこん	じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら あぶら	
24	もく 木	パン	○	ホイコーロー はるさめスープ	ぶたにく あかみそ うずらたまご	つちしょうが キャベツ ピーマン にんじん チンゲンサイ にんじん たけのこ ほししいたけ	あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	
25	きん 金	くりごは ん	○	あきぎけのてりやき ごまあえ/みかん きのこのみそしる	さげ あぶらあげ みそ	こまつな ほうれんそう / みかん エリンギ えのきたけ しめじ はくさい あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう ごま ねりごま	
実りの秋の献立になっています。秋に収穫される食べ物がたくさん入っています。また、和歌山市の月1回の地産地消の日になっています。青ねぎ・こまつな・ほうれんそう・みかんが和歌山産です。								
28	げつ 月	ごはん	○	ちくわのみそいため とふのこのものに にゅうめんじる	ちくわ みそ とふのこ あぶらあげ かまぼこ	はくさい だいこん にんじん あおねぎ たまねぎ みずな	さとう あぶら ごま あぶら そうめん	
29	か 火	パン	○	マカロニのクリームに ブロッコリーのごまアエ	とりにく ぎゅうにゆう チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー	マカロニ あぶら ごま さとう	
30	すい 水	ごはん	○	(だいこんしらすごはん) かみなりこんにやく/さつまあげ ぶたじる	ちりめんじゃこ かつおぶし/さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	だいこん こまつな にんじん こんにやく ごぼう はくさい あおねぎ	ごまあぶら ごま さとう あぶら	
かみなりこんにやくは、こんにやくを炒めるときに雷のような音が出ることからこの名前がついています。								
31	もく 木	パン	○	マーボードーナ フライドポテト マーガリン	とうふ とりにく あかみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ	ごまあぶら でんぶん あぶら じゃがいも あぶら マーガリン	

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%	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 μgRE	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	645	26.2	26.9	2.6	349	90	2.6	2.8	242	0.63	0.60	29	5.2