

1月

きゅうしょく

こんだて表

B・5フロック

平成27年

和歌山市立浜宮小学校

	ひつけ 日付	ようび 曜日	しゅしよく 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のになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの ものになる (きいろのたべもの)
8	もく	木			始 業 式			
9	きん	金	ごはん	○	さけのレモンソース ぞうに くろまめ	さけ やきかまぼこ くろまめ	レモンかじゅう 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 もち
12	げつ	月			成 人 の 日			
13	か	火	パン	○	マーボー豆腐 はるさめサラダ	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 ほししいたけ チンゲンサイ とうもろこし もやし	あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう あぶら
14	すい	水	ごはん	○	さばのあげにびたし ゆかりあえ みそしる	さば あつあげ みそ	つちしょうが はくさい あかじそ にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも
15	もく	木	パン	○	とりにくのからあげ ブロッコリーサラダ ほうれんそうスープ	とりにく ぎゅうにゅう	ブロッコリー ほうれんそうらごし ほうれんそう たまねぎ	こむぎこ からあげこ あぶら しろごま さとう クルトン
16	きん	金	ごはん	○	ひじきごはん きざみうどん すみそあえ	ひじき とりにく あぶらあげ やきかまぼこ わかめ しろみそ	にんじん いんげん ほししいたけ えのきたけ あおねぎ だいこん	さとう あぶら うどん さとう
19	げつ	月	ごはん	○	そぼろどんぶり ぶたじる	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	つちしょうが にんじん いんげん つちごぼう はくさい あおねぎ だいこん	あぶら さとう
20	ひ	火	パン	○	ごもくらーめん はくさいのいためもの	ぶたにく やきかまぼこ さつまあげ	もやし キャベツ にんじん あおねぎ はくさい しめじ つちしょうが	ちゅうかめん でんぷん あぶら ごまあぶら
21	すい	水	ごはん	○	かんとうに すのもの	とりにく ほねく あつあげ きりこんぶ わかめ	こんにやく だいこん もやし	じゃがいも さとう さとう しろごま
22	もく	木	パン	○	ポークビーンズ やさのごまドレッシング	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 とうもろこし にんじん	じゃがいも あぶら さとう しろごま さとう あぶら
23	きん	金	ごはん	○	しろみさかなのてりやき さんしょくひたし けんちんじる	しろみさかな かつおぶし とうふ	にんじん はくさい ほうれんそう こんにやく つちごぼう しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう さといも あぶら
26	げつ	月	ごはん	○	カレーライス だいこんサラダ	ぶたにく くきわかめ	つちしょうが たまねぎ にんじん だいこん	じゃがいも あぶら さとう あぶら しろごま ごまあぶら
27	か	火	メロン パン	○	にこみうどん いためなます	とりにく やきかまぼこ あぶらあげ あかみそ みそ / ひじき ひらてん	えのきたけ はくさい あおねぎ 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
28	すい	水	ごはん	○	だいこんしらすごはん とふのこのにも みそしる みかん 給食週間の献立です。和歌山市の毛見、布引地域は大根、 イワシの稚魚です。とふのこは高野豆腐を粉にしたもので、高野山が発祥の地といわれます。和歌山のおいしい食材をたくさん使った献立です。食後はあまい和歌山のみかんを食べてください。	ちりめんじゃこ こうやどうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん こまつな にんじん はくさい にんじん あおねぎ たまねぎ みずな えのきたけ / みかん	ごまあぶら しろごま さとう
29	もく	木	こめこ パン	○	はっぼうさい フライビーンズ	ぶたにく うずらたまご むきえび いか だいず	つちしょうが ちんげんさい はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ	でんぷん あぶら でんぷん あぶら さとう
30	きん	金	ごはん	○	ちくわのみそいため ブロッコリーのあまず よせなベスープ 地産地消の日の献立です。和歌山市内産の野菜はフロッコリー・白菜・大根です。	ちくわ みそ ぶたにく にくだんご	ブロッコリー / つちしょうが はくさい にんじん つちごぼう しめじ だいこん しゅんぎく あおねぎ こんにやく	さとう しろごま あぶら さとう

※黄色の食べものの「でんぷん」は、「じゃがいも」の「でんぷん」です。

※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	643	26.8	26	2.2	335	87	2.5	3.6	257	0.57	0.60	21	4.0