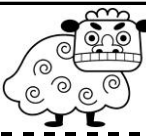


1月 きゅうしょくこんだて表

B-57ロック 平成29年 和歌山市立浜宮小学校

*ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものです。

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしょく 主食	牛乳 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)	おもにからだのねつや ちからのもとになる (きいろのたべもの)
10	か 火	パン	○	マーボー豆腐 ひじきサラダ マーガリン 	とうふ とりにく あかみそ ひじき	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ もやし とうもろこし	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう あぶら マーガリン
11	すい 水	ごはん	○	しろみざかなのてりやき こうはくなます／くろまめ ぞうに お正月の献立です。黒豆には一年をまめに働（勉強）き、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。 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。また、地域によって入れる具材も特色があります。今日は関西風の雑煮になっています。	ホキ ／くろまめ かまぼこ あぶらあげ しろみそ	にんじん だいこん はくさい こまつな ほししいたけ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう もち さといも
12	もく 木	パン	○	フラワーシチュー ごぼうサラダ	ぶたにく ベーコン 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 つちごぼう きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら
13	きん 金	ごはん	○	おでん すのもの	とりにく ほねく あつあげ 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 ごま さとう
16	げつ 月	ごはん	○	カレーライス やさいのごまドレッシング	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう はくさい	じゃがいも ごま さとう
17	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 プルーン たまねぎ とうもろこし 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
18	すい 水	たかな ごはん	○	(たかなごはん) みそラーメン はくさいのいためもの はくさいは ビタミンCがふくまれている野菜です。なべものなどによくつかわれますが、今日はオイスターソースが入った炒め物にしています。	ぶたにく みそ あかみそ ひらてん	(なめしのもと) もやし たまねぎ あおねぎ えのきたけ はくさい しめじ にんじん つちしょうが	ちゅうかそば でんぷん あぶら ごまあぶら
19	もく 木	あげパ ン	○	(あげパン) かぶのクリームに ブロッコリーのごまずかけ かぶは冬が旬の大根の仲間の野菜です。大根の味ににていますか ほうほくとしてあまみがあり だいこんより少しやわらかめです。	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	かぶ はくさい たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	(グラニューとう さとう あぶら) じゃがいも しろいんげんまめ ごま さとう
20	きん 金	ごはん	○	さけのみそだれ だいこんサラダ すましじる	さけ みそ くきわかめ とうふ かまぼこ	だいこん えのきたけ あおねぎ たまねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら あぶら
23	げつ 月	ごはん	○	にこみうどん ぶたにくとやさいのいために	とりにく かまぼこ あぶらあげ ぶたにく あつあげ	えのきたけ あおねぎ はくさい しめじ だいこん にんじん ほししいたけ つちしょうが	うどん でんぷん さとう
24	か 火	パン	○	とりにくのうめずあげ ごまマヨネーズサラダ コンソメスープ	とりにく ひじき ベーコン	うめず にんじん だいこん キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	こむぎこ でんぷん あぶら ごま マヨネーズ
25	すい 水	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ すろっぽだいこん けんちんじる けんちんじるはもともと精進料理で、野菜やとうふをあぶらでいためだし汁を入れて、しょうゆや塩などで味付けしたものを言います。	くじらにく ひらてん とうふ	つちしょうが にんにく にんじん だいこん 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 ごまあぶら さといも
26	もく 木	パイン パン	○	スープスパゲティ はなやさいサラダ 「ジビエ」は狩猟により食用として捕獲された野生動物の肉です。畑の農作物を守るため、とらえられた野生のいのししの肉を無駄にせず、食物資源として和歌山県が食用加工品にして食べられるようにと取り組んでいます。粗挽き肉の食感とジューシーな味わいを味わってください。	ジビエ ぎゅうにゅう	たまねぎ エリンギ しめじ ブロッコリー カリフラワー	スパゲティ オリーブオイル しろいんげんまめ ごま さとう
27	きん 金	だいこ んしら すごは ん	○	(だいこんしらすごはん) とふのこのにもの ほねくのてんぷら みそしる 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。しらすは和歌浦などでよくとれるさかなで、マイワシやカタクチイワシの稚魚です。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。ほねくは有田の辰が浜でとれる太刀魚を骨ごとすりつぶしているのですカルシウムがたくさんあります。和歌山でおいしい食材をたくさん使った献立です。	(ちりめんじゃこ) とふのこ(こうやとうふのこな) ほねく 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	(ごまあぶら ごま) さとう こむぎこ あぶら
30	げつ 月	ごはん	○	たまごとうどん こまつなのにびたし あじつけのり	とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ あじつけのり	しめじ えのきたけ あおねぎ こまつな はくさい にんじん	うどん あぶら
31	か 火	パン	○	にくだんごとはくさいのにもの ごぼうのあまからあげ 「ごぼう」には、食物繊維が多く含まれています。生活習慣病を 予防する野菜の一つです。	にくだんご	はくさい にんじん あおねぎ ほししいたけ つちしょうが つちごぼう	はるさめ さとう ごま でんぷん さとう あぶら



* “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
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	659	25.8	28.4	2.5	355	86	2.2	2.9	167	0.49	0.53	25	4.1

