

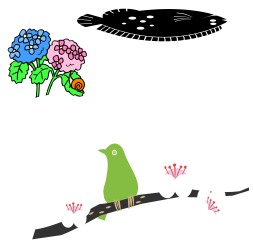
1月

きゅうしょくこんだて表

平成30年 B7ロック 和歌山市立浜宮小学校

				*ぎゅうにゆうはあかいのたべもの、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 う	こんだて	おもにからだをつくるもとになる (あかいのたべもの)	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)
9	か 火	しぎょうしき					
10	すい 水	ごはん	○	さけのてりやき こうはくなます そうじ ----- 【お正月のこんだて】です。お祝いの意味をこめて、「にんじん」の赤色と「だいこん」の白色を使って、紅白の色合いの『なます』にしています。 お正月にはかかせない『雑煮』は、「丸もち」や「さといも」を使って、関西風の“みそ”仕立てにしています。よくかんで食べましょう。	さけ かまぼこ あぶらあげ しろみそ 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 でんぶん あぶら さとう さとう もち さといも	
11	もく 木	パン	○	フラワーシチュー ごぼうサラダ ----- 『フラワーシチュー』の“フラワー”は英語で「花」という意味です。「ブロッコリー」や「カリフラワー」は花の蕾の部分を食べる野菜です。そのため、花野菜と言われます。	ぶたにく ベーコン きゅうにゆう ----- 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 さとう ごま	
12	きん 金	ごはん	○	おやこに およごし ----- 『親子煮』は、それに使われている「鶏肉」と「卵」が“親”と“子”の関係にあることから、この名前が付けられました。	とりにく たまご みそ ----- たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ だいこん ほうれんそう もやし	あぶらふ さとう ごま さとう	
15	げつ 月	ごはん	○	かきあげ ぶたじる ----- みなさんに大人気の『かきあげ』は、給食室で小さく切った「ちくわ」や「にんじん」、「たまねぎ」、「じゃがいも」と、水でもどした「ひじき」を水で溶いた天ぷら粉の なか ま ころも あぶら あ 中でかき混ぜて衣をつけて油で揚げたものです。そのため、『かきあげ』という名前が付きましました。“天つゆ”を付けて食べましょう。	ちくわ ひじき ぶたにく とうふ みそ ----- にんじん たまねぎ つちごぼう もやし だいこん あおねぎ	じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう	
16	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 キャベツスープ ----- みなさんが大好きな給食の「ハンバーグ」は、「ぶたにく」や「とりにく」、「たまねぎ」、「こむぎこ」、「パンこ」、「でんぶん」と「さとう」などの調味料で作られています。	ハンバーグ ベーコン ----- トマト (かん) たまねぎ グリーンピース キャベツ にんじん とうもろこし	さとう あぶら でんぶん じゃがいも	
17	すい 水	ごはん	○	ホキのごみそだれ ゆかりあえ けんちんじる ----- 「ホキ」は深海魚で「たら」の仲間です。味はとっても淡泊なので、どんな料理にもよく合うので給食にもよく登場します。	ホキ みそ とうふ ----- はくさい あかじそ こんにゃく つちごぼう あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう さといも	
18	もく 木	パン	○	やきそば フルーツポンチ ----- 『フルーツポンチ』は、口当たりよく、『やきそば』を食べた後のべたべたした口の中を“くだもの”でサッパリとしてくれます。 くちなおしのこんだてのことを“デザート”といいます。『フルーツポンチ』は“デザート”になり、最後に食べます。	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 もやし みかん (かん) おうとう (かん) パイン (かん)	やきそばめん あぶら さとう	
19	きん 金	ごはん	○	キーマカレー やさいのごまドレッシング ----- 『カレー』は、南国インドの料理です。「ごはん」にかけて『カレーライス』として食べますが、 ほんば 本場インドでは、平たい“ナン”という「パン」に付けて食べることが多いです。	とりにく ----- たまねぎ にんじん りんごピューレ キャベツ ほうれんそう はくさい	じゃがいも あぶら ごま さとう	
22	げつ 月	ごはん	○	ビビンバ ナムル わかめスープ ----- みなさんに大人気の『ビビンバ』は、おとなりの国、韓国の料理です。ごはんの上にのせて食べましょう。	ぶたにく ----- にんにく 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 もやし たまねぎ あおねぎ	あぶら ごま さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら	
23	か 火	パン	○	にくだんごとはくさいのにも ----- みなさんが大好きな給食の「肉団子」は、「ぶたにく」や「とりにく」、「たまねぎ」、「パンこ」、「でんぶん」、「さとう」などでつくられています。	にくだんご ----- はくさい にんじん つちしょうが あおねぎ ほししいたけ つちごぼう	はるさめ さとう でんぶん あぶら ごま さとう	
24	すい 水	ごはん	○	とりにくのうめずあげ ごもくきんぴら みそしる ----- にじゅうよっか にち ぜんこくがつこうきゅうしよくしゅうかん ひ いっしゅうかん わかやまけん とくさんぶつ おお つか 24日から30日は全国学校給食週間です。この日から一週間は 和歌山県の特産物を多く使ったこんだてにしています。 『とりにくのうめずあげ』の“うめず”は、わかやまけん ぜんこく いちばん おおせい ぜん 『梅酢』は、和歌山県が全国で一番多く生産している“梅干し”を作った時に出来る“梅の臭の酢”です。	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ----- うめず にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら あぶら さとう じゃがいも	
25	もく 木	パイン パン	○	はっほうさい フライビーンズ ----- みなさんに大人気の『フライビーンズ』は、「大豆」をゆで、「でんぶん」をつけて「油」で揚げ、「さとう」と「しょうゆ」のたれで味付けしています。	ぶたにく うずらたまご だいず ----- はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ つちしょうが チンゲンサイ もやし たけのこ	でんぶん あぶら でんぶん あぶら さとう	
26	きん 金	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ すろっぽだいこん こうやどうふのみそしる ----- きゅうしよくしゅうかん ひ わかやましちさんちしょう ひ 【給食週間のこんだて】・【和歌山市地産地消の日のこんだて】です。わかやまし わかやまけん しよくさいも この日の「くじら肉」は和歌山県から無料配布されています。本県では江戸時代に日本で最初に組織的缶式捕鯨を始めました。伝統的な食文化を受け継いでいます。 『すろっぽ大根』に入っている「だいこん」と『高野豆腐のみそ汁』に入っている「はくさい」、「あおねぎ」が和歌山市産です。	くじらにく ひらてん ----- こうやどうふ あぶらあげ わかめ みそ ----- つちしょうが にんにく だいこん にんじん はくさい あおねぎ	さとう でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	
29	げつ 月	ごはん	○	さばのあげにひたし こんぶあえ むらくもじる ----- 「さば」は、和歌山県で一番多くとられている魚です。秋から冬が一番おいしい旬の時期です。 むらくもじる 『群雲汁』は、「卵」が汁の中で、まるで“雲”の群が湧き立つように見えることから この名前が付けられました。	さば しおこんぶ とりにく たまご ----- わかやまけん いちばん おお ----- たまご しる なか ----- つちしょうが はくさい たまねぎ にんじん しろねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう でんぶん	
30	か 火	パン	○	ジビエのマカロニクリーム りんごサラダ ----- ほんじつ 本日の「ジビエ」は、わかやまけん むりようはいふ 和歌山県から無料配布されています。「ジビエ」は狩猟により食用として捕獲された“いのしし”や“しか”等の やせい どうぶつ にく はたけ のうきもつ まも やせい 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”や“しか”等の肉を無駄にせず、食物資源として和歌山県が しよくよう かこうひん た くらひ にく しよくかん ふうみ あじ 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風味を味わってください。	とりにく ジビエソーセージ チーズ きゅうにゆう ----- たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ りんご りんごピューレー	マカロニ あぶら しろいんげんまめペースト さとう あぶら	
31	すい 水	ごはん	○	おでん すのもの ----- 『すのもの』の「わかめ」は“かいそう”の仲間で、体の骨や歯等を成長させるもとになる“カルシウム”が ふくまれます。「わかめ」の消化をよくするために“す”が使われます。	とりにく ひらてん あつあげ こんぶ わかめ ----- こむぎこ ----- からだ ほねはなど せいちよう ----- もやし	じゃがいも さとう さとう	

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 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



たまねぎ にんじん



