

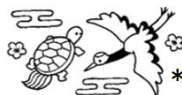
1月きゅうしょくこんだて表



Bブロック 和歌山市立今福小学校

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

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
6	月	始 業 式					
7	火	パン	○	ハンバーグのトマトソース こふきいも やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ	さとう でんぷん じゃがいも
8	水	ごはん	○	ぶりのてりやき こうはくなます ぞうに 	ぶり あぶらあげ しろみそ みそ	きんときにんじん だいこん ごぼう こまつな きんときにんじん	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう もち
お正月の献立です。ぞうには、地域によって味付けや おもちの形がちがいます。今日 は関西 の味付けで白みそと丸もちを使います。関東では、すまし に もちの入った「ぞうに」です。							
9	木	パン	○	わふうスパゲッティ だいこんとツナのサラダ	ベーコン きざみのり ツナ	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんにく だいこん こまつな	スパゲッティ あぶら さとう
10	金	ごはん	○	しゅうまい チャプチェ はくさいスープ	しゅうまい ぶたにく かまぼこ	チンゲンサイ にんじん にんにく しょうが はくさい もやし たまねぎ あおねぎ	あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま
13	月	成 人 の 日					
14	火	パン	○	しろみざかなフライ ポイルキャベツ ちゅうかスープ	しろみざかなフライ ベーコン	キャベツ ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん	あぶら
15	水	ごはん	○	にくどうふ ぼんずあえ てづくりふりかけ	ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ	はくさい えのきたけ たまねぎ にんじん こんにやく しゅんぎく もやし こまつな	あぶら さとう ごま さとう
16	木	パン	○	クリームシチュー はくさいサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう あぶら
17	金	ごはん	○	わかやまラーメン にくだんごのあまず	ぶたにく にくだんご	もやし キャベツ たまねぎ にんじん	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん
20	月	ごはん	○	おやこどん おかかあえ	とりにく たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん あおねぎ ほうれんそう はくさい	あぶらふ さとう さとう
21	火	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ かんてん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) おとう(かん) バインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
22	水	ごはん	○	ハヤシライス ひじきサラダ	ぶたにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん しめじ トマト(かん) とうもろこし こまつな	あぶら ごま さとう ごまあぶら
23	木	パン	○	あげパン ポトフ イタリアンサラダ	とりにく ソーセージ	たまねぎ にんじん だいこん セロリ キャベツ みずな とうもろこし	あぶら グラニューとう さとう (パン) じゃがいも イタリアンドレッシング
24	金	ごはん	○	さばのごまふうみあげ こうやどうふのもの みそしる 	さば こうやどうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう たまねぎ しめじ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう ごま さとう
【地産地消 の日 のこんだて】です。 ほうれんそう は和歌山市 でつくられたものです。 【給食週間 のこんだて】です。和歌山県の高野山にちなんだ こうやどうふ を使用しました。							
27	月	ごはん	○	マーボーだいこん はるさめサラダ	とうふ ぶたにく みそ	だいこん しょうが にんにく しろねぎ にら チンゲンサイ とうもろこし	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら
28	火	パン	○	ユーリンチー ブロッコリーのごまずあえ もずくたまごのスープ	とりにく もずく たまご	にんにく しろねぎ しょうが ブロッコリー たまねぎ にんじん もやし	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら さとう ごま
29	水	ごはん	○	カレーうどん にんじんシリシリ	ぶたにく あぶらあげ ツナ	しょうが たまねぎ あおねぎ にんじん	うどん ごまあぶら ごま
30	木	こくとう パン	○	コロッケ キャベツソテー コンソメスープ	ベーコン	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん セロリ	コロッケ あぶら あぶら
31	金	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ゆかりあえ みそしる	ほねく あおのり とうふ みそ	もやし あかしそ だいこん こまつな たまねぎ えのきたけ	こむぎこ あぶら



* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

* 8日は「お正月の献立」 24日は「地産地消 の日 の献立」「給食 週間の献立」です。



学校給食 摂取 基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの1 3～20%	脂肪 エネルギーの 20～30%	食塩相当量 2.0g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上