

# 1月 きゅうしょくこんだて表



Bブロック

和歌山市立

小学校

きゅううにゅうは、あかいのたべもの  
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とになる (あかいのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるもとになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
6	火				し ぎ ょ う し き		
7	水	ごはん	○	ぶりのてりやき こうはくなます ぞうに 《お正月のこんだて》です。「なます」は“だいこん”と“にんじん”を甘酢でつけた物です。「雑煮」は地域や家庭によって、おもちの形や味付けがちがいます。今日の雑煮は、丸いおもちで白みそを使っています。	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 でんぶん あぶら さとう さとう もち
8	木	パン	○	クリームシチュー プロッコリーサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース プロッコリー	じやがいも あぶら さとう ごま
9	金	ごはん	○	はっぽうさい あげぎょうざ	ぶたにく うずらたまご ぎょうざ	もやし はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが	あぶら でんぶん あぶら
12	月				せ い じ ん の ひ		
13	火	パン	○	にこみハンバーグ ポテトサラダ マカロニスープ	ハンバーグ ベーコン	グリンピース にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	さとう でんぶん じやがいも ノンエッグマヨネーズ さとう マカロニ
14	水	ごはん	○	おやこどんぶり おかかあえ	とりにく たまご かつおぶし	たまねぎ いんげん あおねぎ はくさい ほうれんそう	ふ さとう さとう
15	木	パン	○	ごもぐラーメン フライビーンズ	ぶたにく だいす	はくさい にんじん たまねぎ もやし あおねぎ	ちゅうかめん あぶら でんぶん あぶら さとう
16	金	ごはん	○	ほねくのてんぷら ゆかりあえ ぶたじる	ほねく ぶたにく とうふ みそ	もやし あかしそ はくさい だいこん ごぼう あおねぎ	こむぎこ あぶら
19	月	ごはん	○	にくじやが すのもの	ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく もやし	じやがいも あぶら さとう さとう
20	火	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 とうもろこし	(パン) あぶら さとう グラニューとう じやがいも イタリアンドレッシング
21	水	ごはん	○	あんかけうどん にんじんシリシリ	とりにく あぶらあげ ツナ	しょうが えのきたけ はくさい あおねぎ にんじん	うどん でんぶん ごまあぶら ごま
22	木	パン	○	ポークビーンズ れんこんサラダ チーズ	ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ しめじ いんげん れんこん にんじん とうもろこし	じやがいも あぶら さとう ごま
23	金	ごはん	○	とりにくのからあげ たまごスープ	とりにく たまご ベーコン	チンゲンサイ にら にんじん えのきたけ	からあげこ こむぎこ あぶら でんぶん
26	月	ごはん	○	さばのこうみあげ こうやどうふのにもの みそしる	さば こうやどうふ あぶらあげ みそ	しょうが あおねぎ だいこん こまつな にんじん えのきたけ	でんぶん あぶら さとう さとう
《きゅうしょくしゅうかん ごんだけ》です。1月24日から30日は【全国学校給食週間】です。和歌山県の特産物である「こうやどうふ」を取り入れた ごんだけ 献立です。							
27	火	パン	○	コロッケ キャベツソテー ポタージュスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん	コロッケ あぶら あぶら あぶら じやがいも
28	水	ごはん	○	カレーライス ごぼうサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり	じやがいも あぶら さとう ごま
29	木	こくとう 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 ツナ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく だいこん こまつな	スパゲッティ あぶら さとう
30	金	ごはん	○	おでん ごまあえ	とりにく ちくわ うずらたまご あつあげ	にんじん だいこん こんにゃく もやし ほうれんそう	じやがいも さとう ごま さとう
《ちさんちしょくひ ごんだけ》です。“だいこん”“ほうれんそう”は和歌山市内で作られたものです。							
7日は「お正月の献立」 26日は「給食週間の献立」 30日は「地産地消日の献立」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 13~20%	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	13~20%	20~30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上