

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

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

日付	曜日	主食	牛乳	こ ん だ て	おもにからだをつくるものとなる (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となる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
6	火	し ギ ョ ウ シ キ					
7	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	きんときになじん だいこん ごぼう こまつな きんときになじん	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう もち
《お正月のこんだて》です。「なます」は「だいこん」と「になじん」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。							
8	木	パン	○	クリームシチュー ブロッコリーサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー	じゃがいも あぶら さとう ごま
9	金	ごはん	○	はっぼうさい 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 になじん たけのこ ほししいたけ しょうが	あぶら でんぷん 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 でんぷん じゃがいも 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	○	ごもくラーメン フライビーンズ	ぶたにく だいず	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 でんぷん あぶら さとう
16	金	ごはん	○	ほねくのでんぷら 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	○	にくじゃが 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	じゃがいも 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 じゃがいも イタリアンドレッシング
21	水	ごはん	○	あんかけうどん になじんシリシリ	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 になじん	うどん でんぷん 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 だいず 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	じゃがいも 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 でんぷん
26	月	ごはん	○	さばのこうみあげ 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	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	でんぷん あぶら さとう さとう
《給食 週間のこんだて》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」を取り入れた献立です。							
27	火	パン	○	コロツケ キャベツソーテー 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	コロツケ あぶら あぶら あぶら じゃがいも
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	じゃがいも 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	になじん だいこん こんにゃく もやし ほうれんそう	じゃがいも さとう ごま さとう
《地産地消の日のこんだて》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。							

※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。

7日は「お正月の献立」 26日は「給食週間の献立」 30日は「地産地消の日の献立」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 μ gRAE	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