


# 1月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立有功小学校

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 (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとなる (きいろのたべもの)
9	木	パン	○	チャンポン フライビーンズ	ぶたにく かまぼこ だいず	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しめじ あおねぎ	ちゅうかさば あぶら でんぷん あぶら でんぷん さとう
3がっきがはじまりました。まだまださむいひかつづきますが、しっかりたべてさむいふゆをげんきにすごしましょう。							
10	金	ごはん	○	しろみざかなのゆずふうみ なます ぞうに	しろみざかな しろみそ みそ	ゆず だいこん にんじん だいこん にんじん まな	でんぷん あぶら さとう さとう もち さといも
「おしょうがつのこんだて」です。なますは、にんじんのあかいろとだいこんのしろいろをくみあわせて、おめでたくしています。							
14	火	パン	○	てりやきハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	しょうが パセリ だいこん にんじん ほうれんそう とうもろこし	でんぷん さとう じゃがいも
さむいじきは、あたたかいものがとてもおいしくかんじますが、はいぜんのときにちゅういしないことやけとのもとなります。とうぼんさんにきょうりょくしてたのしいきゅうしょくじかんにしましょう。							
15	水	ごはん	○	ちくわのなんぶあげ ひじきまめ みそしる	ちくわ ひじき だいず あぶらあげ みそ	こんにゃく いんげん にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	ごま こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも
むかしのなんぶちぼう(いまのいわてけんあたり)が、ごまのめいさんちであることからころもにごまをつかったものを「なんぶあげ」というようになったそうです。							
16	木	パン	○	はくさいのクリームに こまつなサラダ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう ごま
17	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ きりぼしだいいこんのもの にゅうめんじる	くじらにく とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく きりぼしだいいこん にんじん グリンピース こんにゃく たまねぎ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう あぶら そうめん
くじらにくは、わかやまけんたいじちょうでゆうめいなたべものです。							
20	月	ごはん	○	ちくぜんに すのもの いりじゃこ	とりにく ちくわ わかめ じゃこ	しょうが にんじん いんげん こんにゃく ごぼう もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら さとう ごま
21	火	パン	○	とりにくのうめずあげ みかんサラダ はくさいスープ	とりにく ベーコン	キャベツ きゅうり みかん(かん) あまなつ(かん) はくさい チンゲンサイ エリンギ	でんぷん あぶら さとう
「うめず」は、うめぼしをつくるときにしぜんにでてくるえきたいだそうです。							
22	水	ごはん	○	わかめごはん ごもくうどん ツナとたまごのいためもの	わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ たまご	ほしいたけ にんじん あおねぎ こまつな しめじ	ごはん うどん あぶら ごまあぶら
23	木	こめこ パン	○	ミートボールシチュー フラワーサラダ	にくだんご スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー レモン	あぶら じゃがいも さとう
24	金	ごはん	○	おにぎり つけもの やきししゃも みそしる	ししゃも とうふ あぶらあげ わかめ みそ	はくさい しめじ あおねぎ	ごはん
24日から30日は「ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん」です。この1しゅうかんは、むかしのきゅうしょくをさいげんしたいとおおいます。1にちめは、めいじじだいのきゅうしょくです。							
27	月	ごはん	○	ごしょくごはん えいようみそしる	あぶらあげ とりにく みそ	ごぼう にんじん しめじ たけのこ グリンピース だいこん チンゲンサイ かぼちゃ れんこん	さとう さつまいも
きょうは、たいしょうじだいのきゅうしょくです。							
28	火	パン	○	トマトシチュー くだもの マーガリン	ぶたにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム トマト(かん) バナナ	じゃがいも あぶら マーガリン
きょうは、しょうわ20ねんごろのきゅうしょくです。このころ、バナナは、まだあまりたべられていませんでした。							
29	水	ごはん	○	おひたし すいとんいりすましじる	とりにく かまぼこ	はくさい ほうれんそう にんじん だいこん こまつな	ごま さとう すいとん さといも
きょうは、しょうわ10ねんだいのきゅうしょくです。すいとんは、こむぎこをねっておだんごにしたもので、たべものすくなかったころにごはんのかわりにたべられていたそうです。							
30	木	パン	○	あげパン おでん	きなこ とりにく ひらてん あつあげ うずらたまご こんぶ	こんにゃく だいこん	パン あぶら グラニューとう じゃがいも さとう
きょうは、しょうわ30~40ねんごろのきゅうしょくです。このころは、ごはんのきゅうしょくは、まだありませんでした。							
31	金	麦ごはん	○	いわしフライ こんぶあえ まめとんじる	いわしフライ しおこんぶ だいず ぶたにく みそ	うめぼし キャベツ もやし ごぼう あおねぎ	あぶら さとう
「せつぶんのこんだて」です。むかしは、いわしのあたまをひいらぎのきにさして、おにがこないようにおいのりしたそうです。							

\* 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 

栄養所要量の基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	エネルギーの25~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	639	24.3	25.8	2.5	333	85	2.3	2.6	158	0.65	0.60	24	3.9