

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 もとになる (きいろのたべもの)
7	木	パン	○	はっぼうさい やきいも	ぶたにく・うずらたまご	もやし・はくさい・チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・たけのこ・しょうが	あぶら・でんぷん さつまいも
<p>3がっきのきゅうしょくが、はじまります。きまりをまもって、たのしいきゅうしょくじかんにしましょう。</p>							
8	金	ごはん	○	しろみぎかなのゆずふうみ くろまめに ぞうに	しろみぎかな くろまめ しろみそ・みそ	ゆず だいこん・こまつな・きんときにんじん	でんぷん・こむぎこ・あぶら・さとう さとう さといも・しらたまだんご
<p>「おしょうがつのこんだて」です。「ぞうに」は、ちいきによって みぞあじや しょうゆあじがあります。おもちのかたちも「しかく」や「まる」とちいきによってちがいます。みなさんのおうちでは、どんな「ぞうに」でしょうか。</p>							
12	火	パン	○	ハンバーグのトマトソース スイートポテトサラダ ほうれんそうスープ	ハンバーグ ベーコン	トマト・たまねぎ たまねぎ・グリーンピース にんじん・ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	さとう・でんぷん・あぶら じゃがいも・さつまいも あぶら・マヨネーズ あぶら
<p>5ねん2くみのおともだちがかんがえた「つなげ!!いさおべんどう」をアレンジしたメニューの1かめです。</p>							
13	水	ごはん	○	しろみぎかなのうめソース ぶたキムチスープ くだもの	しろみぎかな ぶたにく・みそ	うめぼし しょうが・たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ・ニラ みかん	でんぷん・あぶら・さとう
<p>5ねん2くみのおともだちがかんがえた「つなげ!!いさおべんどう」をアレンジしたメニューの2かめです。</p>							
14	木	パン	○	こんさいのクリームに やさしいごまサラダ	とりにく・チーズ・ぎゅうにゅう	かぶ・たまねぎ・にんじん・はくさい ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	じゃがいも・あぶら さとう・あぶら・ごま
<p>「こんさい」とは、ねっこのぶぶんをたべるやさしいのことをいいます。かぶ・にんじん・じゃがいもが「こんさい」になります。こんさいは、からだをたあたためるはたらきがあるといわれています。</p>							
15	金	ごはん	○	とりてん こんぶあえ みそしる	とりにく しおこんぶ とうふ・わかめ・みそ	しょうが・にんにく はくさい だいこん・にんじん・しめじ・あおねぎ	てんぷらこ・あぶら
<p>「とりてん」は、「と」からそうせんきょでおおくのしじをいただいたメニューです。</p>							
18	月	ごはん	○	かつおのあげに ひじきまめ にゅうめんじる	かつお ひじき・だいず あぶらあげ・みそ	にんにく こんにやく・いんげん・にんじん たまねぎ・えのきたけ・あおねぎ	でんぷん・あぶら・さとう あぶら・さとう そうめん
19	火	シュー ガーパン	○	ポトフ みかんサラダ	ぶたにく・ウインナー	たまねぎ・だいこん・にんじん・セロリ みかん(かん)・キャベツ・みずな	じゃがいも・あぶら さとう
20	水	ごはん	○	わかめごはん ごもくうどん ツナいため	わかめ とりにく・たまご・わかめ ツナ	ほししいたけ・えのきたけ・にんじん・あおねぎ キャベツ・こまつな	(ごはん) うどん・でんぷん ごまあぶら・さとう
21	木	パン	○	ホットドック ふゆやさしいスープ	フランクフルト ベーコン・ぎゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう・たまねぎ・カリフラワー・だいこん	さとう じゃがいも・あぶら
22	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの ぶたじる	ちくわ・あおのり とりにく ぶたにく・あぶらあげ・みそ	きりぼしだいこん・にんじん・グリーンピース ごぼう・だいこん・こんにやく・あおねぎ	こむぎこ・あぶら あぶら・さとう
25	月	ごはん	○	とりにくのうめずあげ おひたし かきたまじる	とりにく たまご・かまぼこ	はくさい・ほうれんそう たまねぎ・みつば・えのきたけ	でんぷん・こむぎこ・あぶら ごま・さとうさとう でんぷん
<p>24~30にちは、「ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん」で、まいにちたべる「きゅうしょく」について、かんがえるきかりになっています。ことしは、わたしたちのすむ「わかやま」をポイントにした「きゅうしょく」になっています。1にちめは、うめぼしをつくる ときにできる「うめず」です。</p>							
26	火	パン	○	ミートボールシチュー ごぼうサラダ くだもの	にくだんご・スキムミルク	たまねぎ・グリーンピース・マッシュルーム ごぼう・きゅうり・にんじん みかん	じゃがいも・あぶら ごま・さとう
<p>きゅうしょくしゅうかん2かめです。「わかやま」ポイントは、「みかん」です。</p>							
27	水	ごはん	○	くじらのたつたあげ こうやどうふのふくめに みそしる	くじらにく こうやどうふ あぶらあげ・みそ・わかめ	しょうが・にんにく いんげん・にんじん だいこん・えのきたけ・あおねぎ	さとう・でんぷん・あぶら さとう
<p>きゅうしょくしゅうかん3かめです。「わかやま」ポイントは、「くじらにく・こうやどうふ」です。</p>							
28	木	こめこ パン	○	わかやまラーメン だいこんサラダ ジャム	ぶたにく くきわかめ	もやし・キャベツ・たまねぎ・あおねぎ だいこん	ちゅうかさば さとう・あぶら・ごま ジャム
<p>きゅうしょくしゅうかん4かめです。「わかやま」ポイントは、「わかやまラーメン・だいこん」です。</p>							
29	金	ごはん	○	だいこんじゃこごはん さばのみそだれ のっぺいじる	ちりめんじゃこ さば・みそ ちくわ・あつあげ	(はつき)だいこん にんじん・こんにやく・あおねぎ	(ごはん) でんぷん・こむぎこ・あぶら・さとう さといも・でんぷん
<p>きゅうしょくしゅうかん5かめです。「わかやま」ポイントは、「だいこん・さば・のっぺいじる」です。また、きょうは「ちさんちしょうひ」なので、だいこん・あおねぎは、わかやましてさいばいされたものをつかいます。</p>							

* 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%	2.5未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	640	24.0	26.2	2.5	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
	653	26.0	26.2	2.5	322	82	2.5	2.8	172	0.68	0.64	24	3.8

