

# 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、きいろのたべものです

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 (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをとのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの ものとなる (きいろのたべもの)
10	火	パン	○	あげパン ミネストローネ ブロッコリーサラダ	ベーコン	たまねぎ キャベツ セロリー トマト ブロッコリー	(パン) あぶら グラニューとう さとう じゃがいも マカロニ しろいんげんまめ さとう
3がっきがスタートし、きゅうしょくもはじまります。この1ねんも、けんこうでげんきにすごせるよう、まいにちのしょくせいかつにきをつけましょう。							
11	水	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 きんときになんじん だいこん きんときになんじん こまつな	でんぷん あぶら さとう さとう しらたまだんご さといも
「おしょうがつのこんだて」です。おしょうがつに「ぞうに」を食べるしゅうかんは、むろまちじだいからあったそうです。つくりかたやざいりょうはちいきやかていによってちがいます。							
12	木	パン	○	ミートボールシチュー ごぼうサラダ	にくだんご スキムミルク	たまねぎ しめじ グリンピース ごぼう きゅうり にんじん	あぶら じゃがいも ごま さとう
13	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 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
1がつには、ぜんごくがっこうきゅうしょくしゅうかんがあります。それにちなんで、ことしはせんせいがかえらんだ「いさおならではのきゅうしょく」をじっしします。たくさんのメニューをとりあげていただいたので、1がつにできるだけ「いさおならではのきゅうしょく」をじっしします。きょうの「とりてん」のその1つです。							
16	月	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ひじきに たいじちょうのみそしる	ほねく あおのり ひじき とりにく だいず とうふ みそ	こんにやく にんじん いんげん ごぼう なす あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう
みそしるは、ちいきやかていで、ざいりょうがかわったいします。たいじちょうでは、「だいず・とうふ・ごぼう・なす」などがはいる「みそしる」があるそうです。							
17	火	パン	○	わかやまラーメン ごまずあえ	ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ はくさい こまつな	ちゅうかめん ごま さとう
いさおしょうがっこうのみんがだいすきな「わかやまラーメン」です。わかやまラーメンは、どんこつスープをつかったラーメンがおいしいそうです。							
18	水	ごはん	○	キムチチャーハン だいこんナムル ちゅうかスープ	ぶたにく たまご	しょうが にんにく はくさいキムチ だいこん もやし たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	ごまあぶら ごま さとう さとう ごまあぶら でんぷん
19	木	パン	○	ホットドッグ ふゆやさいスープ	フランクフルト ベーコン きゅうにゅう	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
20	金	ごはん	○	やきししゃも ふろふきだいこん かきたまじる	ししゃも あぶらあげ あかみそ たまご かまぼこ	だいこん たまねぎ ほうれんそう	さとう でんぷん
「ふろふき」とは、やさいななどをおおきくきって、ゆでたり、にたり、むしたりしたものに「ねいみそ」をかけて食べるいりょうりです。なかでも、だいこんがいちばんゆうめいです。							
23	月	ごはん	○	とりにくのうめずあげ ゆかりあえ みそしる	とりにく あぶらあげ みそ	もやし あかじそ はくさい にんじん えのきたけ あおねぎ	でんぷん あぶら
24	火	パン	○	マカロニグラタン だいこんスープ	とりにく きゅうにゅう ベーコン	ブロッコリー たまねぎ だいこん にんじん とうもろこし パセリ	マカロニ じゃがいも パンこ あぶら
1がつ24かから30にちは「ぜんごくがっこうきゅうしょくしゅうかん」です。きゅうしょくについてたくさんしてもらったり、かんがえてもらう1しゅうかんです。きょうも「いさおならではのきゅうしょく」をとりあげています。							
25	水	ごはん	○	くじらのねぎみそソース こうやサラダ みそしる	くじらにく みそ こうやどうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく あおねぎ だいこん にんじん みずな たまねぎ もやし こまつな	さとう でんぷん あぶら さとう じゃがいも
きょうも「いさおならではのきゅうしょく」ですが、きょうはさらに、たいじちょうの「くじらにく」やこうやさんの「こうやどうふ」など「わかやまのとくさんぶつ」をおおくりようしたきゅうしょくです。							
26	木	パン	○	マーボーどうふ はるさめサラダ	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん しろねぎ チンゲンサイ とうもろこし	あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう
かわいパンのひです。つきによっていろいろなしゅるいがありますが、こんげつはパイナップルがはいたパンです。							
27	金	ごはん	○	わかめごはん ちゃんこうどん はりはりづけ	わかめ にくだんご ぶたにく あつあげ	はくさい えのきたけ しゅんぎく きりぼしだいこん にんじん こまつな	(ごはん) うどん さとう
「ちゃんちしょうのひのこんだて」です。ちゃんこうどんの「しゅんぎく」、はりはりづけの「こまつな」は、わかやましてしゅうかくされたものをつかいます。							
30	月	ごはん	○	さばのみそだれ ばいにくあえ のっぺいじる	さば みそ ちくわ あつあげ	キャベツ うめぼし にんじん こんにやく あおねぎ	でんぷん あぶら さとう さとう さといも でんぷん
31	火	パン	○	はくさいのスープに たこやき	にくだんご とりにく かつおぶし	はくさい たまねぎ あおねぎ しめじ	はるさめ さとう たこやき あぶら さとう

\* 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。

\* 11日は「お正月の献立」 25日は「給食 週間の献立」 27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 g	脂肪 エネルギーの 25~30%	食塩相当量 2.5g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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
640	642	24.0	27	2.6	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	642	24.7	27	2.6	330	77	2.1	2.6	141	0.65	0.60	19	3.5