

# 1月 きゅうしょくこんだて表

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)	おもにからだのちょうしをととのえる (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)
9	木	ごはん	○	さけのてりやき くろまめ ぞうに	さけ くろまめ しろみそ みそ	 にんじん だいこん こまつな	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう しらたまだんご さといも
<p>今日は「お正月の献立」です。黒豆には「まめに(いっしょうけんめい)働けますように」という意味がこめられています。</p>							
10	金	ごはん	○	ブラウンシチュー だいこんサラダ	ぶたにく だいこん みずな	たまねぎ にんじん トマト だいこん みずな	じゃがいも ひよこまめ あぶら さとう あぶら ごま ごまあぶら
<p>地産地消の日の献立です。大根と水菜は和歌山市内産のものを使用しています。</p>							
13	月			せいじんのひ			
14	火	ごはん	○	おでん ごまからしあえ	とりにく ひらてん あつあげ いか こんぶ	こんにやく にんじん だいこん こまつな もやし	さとう じゃがいも ごま さとう
15	水	パン	○	はくさいとにくだんごのもの ハニーポテト	にくだんご	はくさい にんじん あおねぎ つちしょうが しめじ	はるさめ さとう さつまいも あぶら はちみつ さとう
16	木	ごもくご はん	○	ごもくごはん きざみうどん ゆずかあえ	あぶらあげ かまぼこ あぶらあげ とりにく くきわかめ	にんじん ごぼう たけのこ ほしいたけ こんにやく あおねぎ だいこん にんじん ゆず	うどん さとう
17	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきまめ みそしる	ちくわ あおのり ひじき だいず あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん いんげん たまねぎ しめじ あおねぎ	 こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも
20	月	パン	○	エビカツ ブロッコリーのごまあえ レタススープ	エビカツ ベーコン	ブロッコリー とうもろこし レタス たまねぎ にんじん パセリ	あぶら ごま さとう
21	火	ごはん	○	カレーライス れんこんサラダ	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース れんこん みずな	あぶら じゃがいも さとう あぶら ごま
22	水	米粉パン	○	ミートスパゲティ やさしいごまドレッシング	とりにく ぎゅうにく ぶたにく こなチーズ	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ パセリ しめじ ほうれんそう キャベツ	スパゲティ あぶら ごまドレッシング
23	木	ごはん	○	そばうどんぶり ぶたじる	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	つちしょうが にんじん グリンピース もやし だいこん しめじ はくさい あおねぎ	あぶら さとう
24	金	ごはん	○	さばのこうみあげ にしよくひたし にゅうめんじる	さば かまぼこ わかめ みそ	つちしょうが あおねぎ もやし ほうれんそう たまねぎ えのきだけ	でんぷん あぶら さとう さとう そうめん
27	月	パン	○	はくさいのクリームに かいそうサラダ	ミニホタテ ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ	はくさい にんじん たまねぎ しめじ キャベツ	じゃがいも あぶら さとう ごま
28	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ うめサラダ のっぺいじる みかん	くじら かつおぶし あぶらあげ ちくわ	つちしょうが チンゲンサイ ばいにく だいこん にんじん こんにやく みかん	 さとう でんぷん あぶら さとう さといも でんぷん
<p>今日は「給食週間の献立」です。梅や鯨など和歌山県を代表する食材を使っています。</p>							
29	水	パン	○	にこみハンバーグ ミックスポテト たまごスープ	ハンバーグ たまご	にんじん グリンピース とうもろこし たまねぎ ほうれんそう しめじ	さとう でんぷん じゃがいも でんぷん
30	木	麦ごはん	○	いわしフライ はくさいのゆかりあえ つくねじる	いわしフライ つくね	はくさい ゆかりこ だいこん にんじん つちごぼう こまつな あおねぎ	あぶら
<p>今日は「節分の献立」です。ひいらぎの枝にいわしの頭をさしたものを家の入り口において鬼をおいはらいます。</p>							
31	金	ごはん	○	とんじゃが すみそあえ	ぶたにく わかめ しろみそ	いとこんにやく たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも あぶら さとう さとう



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30%以下		2.5未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	
今月の平均	640	24.0		2.5	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
	652	24.7	27.5	2.5	332	84	2.4	2.8	219	0.65	0.60	27	3.9