

1月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立宮小学校

きゅうにゅうは、あかたべもの パン・ごはんは、きいろたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろたべもの)
7	金	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき こうはくなます しらたまぞうに 3学期の給食が始まります。今年もしっかり食べて元気に過ごしましょう！ 「お正月のこんだて」です。日本ではお正月におせち料理や雑煮を食べる習慣があります。 今日は、絵本給食で、読み聞かせがあります。お楽しみに。	ホキ とりにく しろみそ みそ	だいこん きんときになじん こまつな きんときになじん	てんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう さといも しらたまだんご
10	月			せいじんのひ			
11	火	ごはん	○	カレーライス ひじきサラダ	とりにく ひじき	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし こまつな	じゃがいも ごま さとう
12	水	パン	○	ハンバーグのトマトソース ごぼうのクリームスープ	ハンバーグ とりにく きゅうにゅう	ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう	さとう てんぷん じゃがいも
13	木	ごはん	○	かきあげ・てんつゆ だいこんのみそしる	ちくわ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん いんげん だいこん えのきたけ あおねぎ	さつまいも じゃがいも こむぎこ てんぷん あぶら さとう
14	金	ごはん	○	キムチチャーハン あげしゅうまい ちゅうかスープ 「地産地消の日のこんだて」です。中華スープの白菜は和歌山市内で収穫されたものです。	ぶたにく しゅうまい ぶたにく とうふ	しょうが はくさいキムチ にんにく にんじん チンゲンサイ はくさい	さとう ごま ごまあぶら あぶら
17	月	パン	○	ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ しめじ いんげん ごぼう キャベツ にんじん	じゃがいも あぶら ごま さとう
18	火	ごはん	○	さばのごまふうみあげ みそしる 「さばのごま風味あげ」のさばは、和歌山県からいただきました。感謝していただきましょう。	サバ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こまつな	てんぷん あぶら さとう ごま さつまいも
19	水	こくとうパン	○	とりにくのみかんソース はくさいスープ	とりにく ベーコン	みかん(かじゅう) はくさい にんじん しめじ たまねぎ	てんぷん あぶら さとう あぶら
20	木	ごはん	○	おでん ゆかりあえ	とりにく ひらてん あつあげ こんぶ うずらたまご	こんにゃく にんじん だいこん キャベツ こまつな あかじそ	じゃがいも さとう
21	金	ごはん	○	マーボーどうふ ナムル	ぶたにく とうふ あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ にんにく もやし こまつな	ごまあぶら てんぷん ごまあぶら さとう
24	月	パン	○	ちゅうかそば ツナサラダ	ぶたにく ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし あおねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	ちゅうかめん さとう
25	火	ごはん	○	にくじゃが すのもの	きゅうにゅう わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく キャベツ	じゃがいも さとう あぶら さとう
26	水	パン	○	ホットドッグ たまごスープ	フランクフルトソーセージ たまご とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	さとう
27	木	ごはん	○	くじらのこはくあげ みそしる マカロニきなこ 「給食週間のこんだて」です。くじらには、和歌山県からいただきました。今日は、絵本給食で、読み聞かせがあります。 おむかしの給食を再現します。校長先生が小学生の時に食べていた「くじらのこはくあげ」と「マカロニきなこ」です。お楽しみに。	くじらにく あぶらあげ みそ きなこ	しょうが にんにく にんじん しめじ あおねぎ たまねぎ	さとう てんぷん あぶら さつまいも マカロニ さとう
28	金	ごはん	○	ぶたキムチいため わかめスープ	ぶたにく わかめ とうふ ちくわ	しょうが こまつな たまねぎ キャベツ はくさいキムチ たまねぎ にんじん	さとう ごまあぶら
31	月	パン	○	かぶのクリームに はなやさいサラダ	とりにく きゅうにゅう ツナ	かぶ はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー	じゃがいも しろいんげんまめ さとう

*献立に使用する食材は天候等により変更する場合があります。

*口座振替日は、1月11日(火曜日)です。

*おはし、ハンカチは、毎日洗って持ってきてましょう。

*裏面は、EAT通信です。



学校給食摂取基準	エネルギー kcal 650	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 350	マグネシウム mg 50	鉄 mg 3.0	亜鉛 mg 2.0	ビタミンA μgRAE 200	ビタミンB1 mg 0.40	ビタミンB2 mg 0.40	ビタミンC mg 25	食物繊維 g 4.5以上
----------	----------------------	---------------------------	------------------------	-----------------	--------------------	--------------------	----------------	-----------------	-----------------------	----------------------	----------------------	-------------------	--------------------