



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)	おもにからだのちようしをととのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
10	水	パン	○	はっぼうさい ポテトチップス いちごジャム	ぶたにく 	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ こまつな しょうが ほししいたけ	でんぶん あぶら じゃがいも あぶら ジャム
11	木	ごはん	○	ぶりのてりやき こうはくなます ぞうに 	ぶり とりにく しろみそ みそ	だいこん きんときになんじん ゆずがじゅう こまつな きんときになんじん	こむぎこ あぶら さとう さとう しらたまだんご
「お正月の献立」です。出世魚であるぶりやめでたい紅白のなます、雑煮を食べて新年を祝います。							
12	金	ごはん	○	よせなべ ブロッコリーのツナマヨあえ 今日 	ぶたにく とりにくだんご あつあげ ツナ	いとこんにやく はくさい あおねぎ しめじ にんじん ブロッコリー にんにく	でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう
今日は、「地産地消の日の献立」です。和歌山市内産の白菜やブロッコリーが使われています。							
15	月	パン	○	とりにくのうめずあげ やさいソテー ぽかぽかかぼちゃスープ 	とりにく ぎゅうにゅう ペーコン	ほうれんそう とうもろこし にんじん かぼちゃ たまねぎ	でんぶん あぶら あぶら さとう (パン)
絵本給食です。今日はどんな絵本かな。お楽しみに。							
16	火	ごはん	○	あじのごまみそだれ にゅうめんじる おひたし	あじ みそ あぶらあげ かつおぶし	しょうが みずな たまねぎ えのきたけ はくさい にんじん	こむぎこ あぶら ごま さとう そうめん
17	水	パン	○	チルドック(フランクフルト・キャベツソテー) ふゆやさいのスープ	フランクフルト ベーコン	キャベツ だいこん にんじん はくさい ほうれんそう	(パン) マカロニ
18	木	わかめごはん	○	わかめごはん たまごとじうどん いとこんにやくのいためもの	わかめ たまご あぶらあげ ぶたにく	ほししいたけ はくさい あおねぎ しょうが いとこんにやく にんじん いんげん たまねぎ	(ごはん) うどん でんぶん ごまあぶら さとう ごま
19	金	ごはん	○	カレーライス フルーツヨーグルト	とりにく ヨーグルト かんてん	たまねぎ にんじん おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)	じゃがいも あぶら さとう
22	月	ロールパン2こ 	○	げんきいっぱいサンド (ハムカツ・しろみぎかなフライ・ やさいソテー・ソース) やさしくなれるスープ みかん	ハム しろみぎかな ぶたにく	キャベツ ピーマン だいこん にんじん ごぼう しめじ みかん	こむぎこ パンこ あぶら (パン) じゃがいも
絵本作家の真珠まりにさんが来校されます。絵本の読み聞かせがあります。その絵本に登場する給食なのでお楽しみに。							
23	火	ごはん	○	とんこつラーメン ツナサラダ ひじきのふりかけ	ぶたにく とうにゅう ツナ ひじき かつおぶし	にんにく はくさい もやし にんじん あおねぎ こまつな キャベツ あかじそ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま さとう
24	水	みかん パン	○	はくさいのクリームに マカロニサラダ	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ ハム	かぶ だいこん はくさい たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう
25	木	ごはん	○	しろみぎかなのうめこうみだれ ごまあえ けんちんじる	ホキ みそ とうふ あぶらあげ	ばいにく あおねぎ はくさい ほうれんそう こんやく ごぼう にんじん あおねぎ えのきたけ だいこん	でんぶん あぶら さとう さとう ごま
26	金	キムチチャーハン	○	キムチチャーハン ナムル ワンタンスープ	ぶたにく にくいりワンタン わかめ	にんにく しょうが はくさいキムチ ブロッコリー もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ごまあぶら ごま さとう (ごはん) ごまあぶら さとう
29	月	パン	○	ジビエソーセージのブラウنشチュウ りんごサラダ 	ジビエソーセージ ぶたにく りんご	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース りんご キャベツ	じゃがいも あぶら さとう
ジビエソーセージは和歌山県でとれたいのししの肉を使っています。ジビエソーセージは和歌山県から提供されました。							
30	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ ゆかりあえ みそしる	くじら とうふ わかめ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん あかじそ はくさい だいこん	さとう でんぶん あぶら ごま
31	水	きなこあげパン	○	きなこあげパン ポトフ キャベツとコーンのサラダ	きなこ とりにく ウインナー	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ とうもろこし	あぶら さとう (パン) じゃがいも 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。



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