1 月 きゅうしょくこんだて表

January

和歌山市立宮小学校

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もとになる（あかいろのたべもの）	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる（みどりいろのたべもの）	おもにエネルギーのもとになる（きいろのたべもの）
7	火	わかめ ごはん	○	わかめごはん	わかめ		（ごはん）
				わかやまラーメン	ぶたにく やきぶた	もやし たまねぎ あおねぎ	ちゅうかめん
				はくさいのオイスターソースいため	ひらてん	にんじん しめじ はくさい しょうが	ごまあぶら でんぷん
8	水	パン	○	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	でんぷん あぶら
				やさいのソテー		もやし にんじん とうもろこし	あぶら
				ふゆやさいスープ	ベーコン	だいこん にんじん はくさい ほうれんそう	
9	木	ごはん	○	おでん	とりにく ひらてん あつあげ ちくわ	こんにゃく にんじん だいこん	さとう じゃがいも
				ごまずあえ		もやし きりぼしだいこん みずな	さとう あぶら ごま
10	金	ごはん	○	ぶりのてりやき	ぶり		でんぷん あぶら さとう
				こうはくなます		だいこん きんときにんじん	さとう
				ぞうに	とりにく しろみそ みそ	はくさい にんじん	しらたまだんご
				絵本給食で「お正月のこんだて」です。赤と白がえんぎがよい色とされるこうはくなますは、お正月のおせち料理にかかせない料理です。			
13	月	成人の日					
14	火	ごはん	○	カレーライス	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも
				ほうれんそうとツナのサラダ	ツナ	ほうれんそう もやし	さとう
15	水	パン	○	にこみハンバーグ	ハンバーグ		さとう でんぷん
				ゆでブロッコリー		ブロッコリー	
				ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	マカロニ
				スープの中にはアルファベットの文字になったマカロニが入っています。どんな文字がみえるかな？			
16	木	ごはん	○	とりにくのやながわふうに	とりにく あぶらあげ たまご	ごぼう にんじん あおねぎ たまねぎ	あぶらふ さとう
				はりはりづけ		きりぼしだいこん みずな もやし	さとう
				柳川煮は、本来はどじょうとごぼうを甘辛く煮て、卵でとじた鍋料理です。給食では、どじょうのかわりにお肉を使います。			
17	金	ごはん	○	かきあげ・てんつゆ	ひらてん	たまねぎ にんじん いんげん	
				みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	はくさい あおねぎ	ふ
20	月	パン	○	やきそば	ぶたにく ひらてん あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん もやし	ちゅうかめん あぶら
				フルーツポンチ	かんてん	おうとう(かん) みかん(かん) パイン(かん)	さとう あまおうダイスゼリー
21	火	ごはん	○	ちゃんこに	こんさいいりつくね とりにく とうふ	はくさい にんじん えのき しゅんぎく	さとう
				てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ		ごま さとう
22	水	パン	○	はっぽうさい	ぶたにく うずらたまご	しょうが チンゲンサイ たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん はくさい もやし	ごまあぶら でんぷん
				フライビーンズ	だいず		でんぷん あぶら さとう
23	木	ごはん	○	そぼろどんぶり	とりにく たまご	しょうが にんじん いんげん	あぶら さとう
				みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	だいこん あおねぎ えのきたけ	ふ
24	金	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも あぶら さとう
				ばいにくあえ		はくさい こまつな ばいにく	さとう ごま
27	月	きなこあげパン	○	きなこあげパン	きなこ		（パン） グラニューとう あぶら
				ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも
				だいこんサラダ	ひじき	だいこん にんじん	さとう
28	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ	くじら	しょうが にんにく	さとう でんぷん あぶら
				こうやサラダ	こうやどうふ	だいこん にんじん みずな	さとう
				さつまじる	あぶらあげ みそ	もやし あおねぎ はくさい	さつまいも
				「給食週間のこんだて」です。給食は明治22年の12月24日が始まりと言われています。その後、1か月後の1月24日から1週間を全国学校給食週間としています。			
29	水	こくとうパン	○	あなあなマカロニのクリームに	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー	マカロニ あぶら
				ちくわとれんこんのサラダ	ちくわ	れんこん にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ ごま
				絵本給食です。2年生では「あなのやくわり」を学習します♪まるいあな、ちいさいあな、ながいあな…どうして あなが あいてるの？			
30	木	ごはん	ジョア	あんかけうどん	とりにく あぶらあげ	しょうが えのき はくさい ほししいたけ あおねぎ	うどん でんぷん
				ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	あぶら さとう ごま
				ジョア	ジョア		
31	金	キムチチャーハン	○	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ	ごまあぶら しろごま さとう
				やさいコロッケ			やさいコロッケ あぶら
				ちゅうかスープ	とうふ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	でんぷん ごまあぶら

＊天候等の都合により、献立（使用食品）を変更することがあります。

＊おはし、マスク、ハンカチは、毎日 洗って持ってきましょう。

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	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	エネルギーの13%～20%以下	エネルギーの20～30%以下	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上