

1月 きゅうしょくこんだて表



A-1ブロック

和歌山市立鳴滝小学校

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のになる (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のになる (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)
6	月	給 養 式					
7	火	ごはん	○	さけのてりやき	さけ		でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				こうはくなます		だいこん きんときになじん	さとう
				ぞうに	かまぼこ しろみそ みそ	こまつな きんときになじん	もち
				「お正月のこんだて」です。紅白なますは赤と白が縁起がよい色とされ、お正月にはおせち料理にかかせない料理です。			
8	水	うめちりごはん	○	うめちりごはん	うめちりごはんのもと		(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
				はくさいとひらてんのオイスターいため	ひらてん	にんじん しめじ はくさい つちしょうが	あぶら ごまあぶら でんぷん
9	木	ごはん	○	おでん	とりにく うずらたまご ひらてん あつあげ ちくわ	こんにやく にんじん だいこん	じゃがいも さとう
				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 しろごま
10	金	パン	○	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく つちしょうが	でんぷん あぶら
				キャベツのソテー		キャベツ 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	
				「地産地消の日のこんだて」です。和歌山市で栽培された、だいこん・はくさいをつかっています。			
13	月	威 人 の 日					
14	火	ごはん	○	にくじゃが	ぎゅうにく	つちしょうが こんにやく 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 しろごま
15	水	ごはん	○	そばろどん	とりにく たまご	つちしょうが にんじん いんげん	あぶら さとう
				ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん あおねぎ	
16	木	ごはん	○	ちゃんこに	こんさいりつくね とりにく かまぼこ とうふ	はくさい にんじん えのきたけ 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		しろごま さとう
				りんご		りんご	
17	金	きなこあげパン	○	きなこあげパン	きなこ		(パン) さとう グラニューとう あぶら
				ポトフ	ぶたにく カクテルウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ	じゃがいも
				だいこんサラダ	ひじき	だいこん	さとう
20	月	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん	ちゅうかめん あぶら
				フルーツヨーグルト	かんてん ヨーグルト	おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)	ナタデココ さとう
21	火	ごはん	○	ぶたにくのやながわふうに	ぶたにく 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
				あじつけのり	あじつけのり		
				「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、どじょうは入っていないので「風」にしています。			
22	水	ごはん	○	カレーライス	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト(かん)	じゃがいも あぶら
				ほうれんそうとツナのサラダ	ツナ	ほうれんそう キャベツ	さとう
23	木	ごはん	○	さばのかおりあげ	さば	つちしょうが あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				さんしょくびたし		ほうれんそう もやし にんじん	さとう しろごま
				みそしる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん えのき あおねぎ	さといも
24	金	パン	○	はっぼうさい	ぶたにく いか	つちしょうが ちんげんさい たまねぎ たけのこ しいいたけ にんじん キャベツ 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
				ジャム			いちごジャム
27	月	パン	○	クリームシチュー	とりにく スkimミルク ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも あぶら
				れんこんサラダ		れんこん ブロッコリー とうもろこし	さとう あぶら しろごま
28	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ	くじら	つちしょうが 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	とりにく あぶらあげ みそ	こんにやく ごぼう もやし あおねぎ	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日から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	ごはん	○	あんかけうどん	とりにく あぶらあげ	つちしょうが えのきたけ はくさい ほしいいたけ 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 いんげん こんにやく	あぶら さとう しろごま
				みかん		みかん	
30	木	キムチチャーハン	○	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく つちしょうが はくさいキムチ	ごまあぶら しろごま さとう
				しろはなまめコロッケ			しろはなまめコロッケ 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 しめじ	でんぷん ごまあぶら
31	金	こくとうパン	○	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 しめじ 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？			

* 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。 * 7日は「お正月の献立」、10日は「地産地消の献立」、28日は「給食週間」の献立」です。

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 μ gRAE	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