

# 1月 きゅうしょくこんだて表



A-3ブロック

和歌山市立西脇小学校

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 (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 (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	金	パン	○	かぶのシチュー わかめとキャベツのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん かぶ はくさい グリンピース キャベツ	マカロニ じゃがいも あぶら ごま さとう
今日から3学期の給食が始まります。寒さに負けず元気に過ごしましょう。							
10	月			成人の日			
11	火	ごはん	○	しろみざかなのてりやき くろまめ ぞうに	ホキ くろまめ あぶらあげ しろみそ みそ	にんじん こまつな だいこん 	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
お正月の献立です。黒豆にはこの1年まめ(まじめ)に働き、健康に暮らせますようにという願いがこめられています。							
12	水	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも やさいスープ	ハンバーグ とりにく	はくさい たまねぎ とうもろこし にんじん しめじ	さとう でんぷん じゃがいも
13	木	ごはん	○	ごまいりみそラーメン はくさいとひらてんのいためもの	ぶたにく あかみそ みそ ひらてん	もやし キャベツ たまねぎ とうもろこし あおねぎ にんじん しめじ はくさい つちしょうが	ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら ごまあぶら でんぷん
14	金	きなこあげパン	○	ウインナーポトフ だいこんサラダ	ウインナー ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ だいこん ブロッコリー とうもろこし	じゃがいも さとう ごま
17	月	ごはん	○	ぶたにくのやながわふうに ごまあえ	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 ほうれんそう もやし	ふ さとう さとう ごま
18	火	ごはん	○	きりぼしだいこんいりビビンバ はるさめスープ	ぶたにく とりにく かまぼこ	きりぼしだいこん つちしょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん あおねぎ たまねぎ しめじ はくさい	ごま さとう ごまあぶら はるさめ
19	水	パン	○	とりにくのマリアナソース コーンソテー コンソメスープ	とりにく ベーコン	トマトピューレ とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも
20	木	ごはん	○	ちくぜんに すのもの てづくりふりかけ	とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	つちしょうが にんじん いんげん こんにゃく ごぼう もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう しろごま さとう
21	金	こくとうパン	○	きのこのわふうスパゲッティ ブロッコリーサラダ	ウインナー こぶちや	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ エリンギ もやし ブロッコリー とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう あぶら ごま
地産地消の日の献立です。キャベツとブロッコリーは、和歌山市で収穫されたものです。							
24	月	ごはん	○	カレーマールポー やさいのごまドレッシング	ぶたにく とうふ	つちしょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう キャベツ もやし	あぶら ごま さとう あぶら
25	火	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ ゆかりあえ さつまじる	くじらにく あぶらあげ みそ	つちしょうが キャベツ あかじそ だいこん たまねぎ あおねぎ はくさい	さとう でんぷん あぶら さつまいも
1月24日~30日は、全国学校給食週間です。今日の給食は、和歌山県の特産物を使った献立で、くじらにくは和歌山県からプレゼントされたものです。							
26	水	パン	○	とりにくとはくさいのスープに フライドポテト	とりにく	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 じゃがいも あぶら
27	木	ごはん	○	あんかけうどん きんぴらごぼう	とりにく あぶらあげ さつまあげ	つちしょうが えのきたけ はくさい ほしいたけ あおねぎ ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	うどん でんぷん あぶら さとう ごま
28	金	パン	○	しろみざかなフライ ポイルキャベツ ほうれんそうのとうにゅうスープ	しろみざかなフライ	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう	あぶら
31	月	ごはん	○	おでん ひじきとこまつなのすのもの	とりにく ひらてん ちくわ あつあげ ひじき	だいこん にんじん こんにゃく こまつな	じゃがいも さとう さとう

\* 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。

\* 11日(火)は、「お正月の献立」、21日(金)は、「地産地消の献立」、25日(火)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 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	2g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上