

1月 きゅうしょくこんだて表

A-3



和歌山市立西脇小学校

ぎゅうにゆうは、あかのためもの パン・ごはんは、きいろのためもの

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 (あかのためもの)	おもにからだのちようしをとのえるもとになる (みどりのためもの)	おもにエネルギーの もとになる (きいろのためもの)
6	金			始業式			
9	月			成人の日			
10	火	ごはん	○	サケのてりやき こうはくなます ぞうに お正月の献立です。紅白なますはにんじんとだいこんが赤としろのおめでたい色をあらわしています。	サケ かまぼこ あぶらあげ しろみそ みそ こまつな	にんじん だいこん こまつな	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう しらたまだんご さといも
11	水	うずまきパン	○	ナポリタン イタリアンサラダ ジャム	ソーセージ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ほうれんそう とうもろこし	スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング マーシャルビーンス
12	木	ごはん	○	とりにくのうめずあげ おひたし みそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こまつな はくさい だいこん えのきたけ あおねぎ	でんぷん あぶら
13	金	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに あおのりポテト コーヒーぎゅうにゆう	にくだんご あおのり (ぎゅうにゆう)	はくさい にんじん しょうが あおねぎ ほしいたけ	はるさめ さとう じゃがいも あぶら ミルメーク
16	月	ごはん	○	きつねうどん あつあげとこまつなのびたし ふりかけ	とりにく かまぼこ あぶらあげ さつまあげ のりふりかけ	えのきたけ あおねぎ こまつな にんじん もやし	うどん さとう さとう あぶら
17	火	ごはん	○	カレーマーボー れんこんサラダ	とうふ ぶたにく ぎゅうにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース れんこん きゅうり とうもろこし	あぶら さとう ごま
18	水	こくとうパン	○	はっぼうさい フライビーンス りんご	ぶたにく うずらたまご だいず	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ほしいたけ しょうが チンゲンサイ もやし りんご	でんぷん あぶら でんぷん あぶら さとう
19	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ はりはりづけ かきたまじる	ちくわ あおのり たまご とうふ	きりぼしだいこん きゅうり こまつな えのきたけ	こむぎこ あぶら さとう でんぷん
20	金	シュガーパン	○	はくさいのクリームに だいこんサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゆう こなチーズ	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー だいこん みずな	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら
23	月	パエリア	○	パエリア シイラのトマトソース ミネストラスープ デザート	ソーセージ シイラ ベーコン	にんじん ピーマン たまねぎ とまと(かん) パセリ キャベツ にんじん	オリーブオイル オリーブオイル じゃがいも マカロニ パンナコッタ(はちみつレモン)
24	火	ごはん	○	ビビンバ ナムル トックスープ	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	しょうが はくさいキムチ ほうれんそう キャベツ にんじん もやし にんじん えのきたけ あおねぎ	ごま さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら トック
25	水	パン	○	わかやまラーメン ブロッコリーサラダ ジャム	ぶたにく やきぶた	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ だいこん ブロッコリー	ちゅうかめん ごま さとう りんごジャム
26	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ こうやサラダ みそしる / ポンカン うめぼし	くじらにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく だいこん にんじん みずな たまねぎ こまつな あおねぎ / ポンカン	さとう でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも
27	金	パン	○	コロッケ やさいマリネ ポタージュスープ デザート		キャベツ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう たまねぎ にんじん	コロッケ あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも いちごタルト
30	月	ごはん	○	白身魚のレモンふうみ きんぴらごぼう すいとんじる うめぼし	マトウダイ ぶたにく あぶらあげ みそ	レモンかじゅう ごぼう にんじん グリンピース こんにやく はくさい あおねぎ うめぼし	でんぷん あぶら さとう あぶら さとう すいとん
31	火	ごはん	○	おでん さんしょくひたし ふりかけ	とりにく ひらてん うずらたまご あつあげ ちくわ こんぶ	こんにやく だいこん ほうれんそう もやし にんじん	じゃがいも さとう さとう

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります * 10日(火)は「お正月の献立」、20日(金)は「地産地消の日の献立」、26日(木)は「給食週間の献立」

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 2.0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