

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)
6	月	しぎょうしき 始業式						
7	火	ごはん	○	ブリのてりやき	ブリ		でんぷん こむぎこ あぶら さとう	
				こうはくなます			にんじん だいこん	さとう
				ぞうに	とりにく かまぼこ あぶらあげ しろみそ みそ		こまつな	しらたまだんご さといも
「お正月の献立」です。紅白なますはにんじんと大根が赤と白のおめでたい色をあらわしています。								
8	水	パン	○	ナポリタン	ソーセージ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	スパゲッティ あぶら	
				イタリアンサラダ		キャベツ ほうれんそう とうもろこし	イタリアンドレッシング	
9	木	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく ちくわ	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく	じゃがいも あぶら さとう	
				すのもの	わかめ	もやし	さとう	
10	金	きなこあげパン	○	きなこあげパン	きなこ		(パン) あぶら さとう	
				ポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ	じゃがいも	
				ひじきサラダ	ひじき	こまつな とうもろこし	さとう あぶら	
13	月	せいじん ひ 成人の日						
14	火	ごはん	○	あんかけうどん	とりにく	しょうが えのきたけ はくさい ほししいたけ ねぎ	うどん でんぷん	
				にんじんシリシリ	ツナ	にんじん	ごま ごまあぶら	
15	水	パン	○	とりにくのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	でんぷん あぶら さとう	
				ゆでブロッコリー		ブロッコリー		
				コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ	じゃがいも	
16	木	ごはん	○	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ	あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	
				ナムル		こまつな もやし にんじん	さとう ごまあぶら	
17	金	パン	○	かぶとはくさいのクリームに	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	かぶ だいこん はくさい たまねぎ にんじん		
				はるさめサラダ	ひじき	こまつな とうもろこし	はるさめ さとう ごまあぶら	
				しろみざかなフリッター	しろみざかなフリッター		あぶら	
ちきんちしょう ひ こんだて だいこん はくさい わかやまし しゅうかく やさい 「地産地消の日の献立」です。大根と白菜は和歌山市で収穫された野菜です。								
20	月	ごはん	○	おでん	とりにく ひらてん あつあげ ちくわ こんぶ	こんにやく だいこん	じゃがいも さとう	
				さんしょくひたし		ほうれんそう もやし にんじん	さとう	
				てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし		ごま さとう	
21	火	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう ごまあぶら あぶら	
				ワンタンスープ		えのきたけ チンゲンサイ たけのこ ねぎ	ワンタン ごまあぶら	
22	水	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに	にくだんご	はくさい にんじん たまねぎ しょうが ほししいたけ	はるさめ	
				おいもチップス			さつまいも あぶら さとう	
				みかん		みかん		
わかやまし ゆうきさいばい わかやましん かいなんし とくべつさいばい おいもチップスの「さつまいも」は和歌山市で有機栽培されたもので、「みかん」は和歌山県海南市で特別栽培されたものです。 ゆうきさいばい とくべつさいばい かんきょう やさ のうさんぶつ そだ かた きょう きゅうしよく 有機栽培も特別栽培も環境に優しい農産物の育て方で、今日の給食は「オーガニック給食」として提供します。								
23	木	ごはん	○	サバのこうみあげ	サバ	しょうが ねぎ	でんぷん あぶら さとう	
				ばいにくあえ		キャベツ こまつな ばいにく	さとう	
				みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにやく		
24	金	パン	○	ジビエのブラウンシチュー	ジビエソーセージ ぶたにく	グリンピース たまねぎ にんじん エリンギ トマト(かん)	じゃがいも あぶら	
				ごぼうサラダ		ごぼう みずな とうもろこし	さとう ごま	
ジビエのブラウンシチューのジビエソーセージはわかやまジビエです。								
27	月	ごはん	○	ふゆやさいカレー	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん れんこん だいこん	じゃがいも あぶら	
				ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ	さとう	
28	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ	くじらにく	しょうが にんにく	さとう でんぷん あぶら	
				ゆかりあえ		もやし あかしそ		
				みそしる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん はくさい えのきたけ ねぎ		
きゅうしよくしゅうかん こんだて にく わかし きゅうしよく つか きょう きゅうしよく わかやましん にく つか 「給食週間の献立」です。くじら肉は昔から給食で使われており、今日の給食は和歌山県産のくじら肉を使っています。								
29	水	こくとうパン	○	はっぼうさい	ぶたにく うずらたまご	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし たけのこ ほししいたけ しょうが	あぶら ごまあぶら でんぷん	
				あおのりポテト	あおのり		じゃがいも あぶら	
30	木	ごはん	○	おやこどん	とりにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ	あぶらふ さとう	
				はりはりづけ		きりぼしだいこん もやし	さとう	
31	金	パン	○	わかやまラーメン	ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	ちゅうかめん	
				フライビーンズ	だいず		でんぷん あぶら さとう	
				ジャム			りんごジャム	

7日(火)は「お正月の献立」、17日(金)は「地産地消の日の献立」、28日(火)は「給食週間の献立」です。

* 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。



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 2g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