

# 1月 きゅうしょくこんだて表

B-4

和歌山市立 西和佐小学校

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 (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
9	金	ごはん	○	さけのごまふうみなます ぞうに 「おしょうがつのごんだて」です。おしょうがつには、ぞうにを食べます。おおみぞかにあたらしいとしをむかえるにあたって、おもちゃやさいをかみさまにおそなえしていました。そのおそなえものをにたきして「ぞうに」をつくったぞうです。	さけ しろみそ・みそ 	だいこん にんじん だいこん にんじん まな 	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま さとう しらたまだんご さといも
13	火	パン	○	てりやきハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ まだまださむいひがつづきますが、しっかりたべてさむいふゆをげんきにすごしましょう。	ハンバーグ ベーコン	しょうが たまねぎ パセリ キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし	さとう でんぶん あぶら じゃがいも
14	水	ごはん	○	ちくわのなんぶあげ ひじきまめ みそしる なんぶあげは、ごまをころもにまぜています。あおもりけんのなんぶちぼうが、ごまのさんちだったため、このなまえがつきました。	ちくわ ひじき だいず みそ あぶらあげ	こんにやく いんげん にんじん だいこん しめじ あおねぎ	ごま こむぎこ あぶら あぶら さとう
15	木	パン	○	はくさいのクリームに だいこんサラダ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう くきわかめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい だいこん きゅうり	じゃがいも あぶら あぶら さとう ごま
16	金	ごはん	○	たかなごはん いもにうどん おひたし	ちりめんじゃこ ぎゅうにく	たかなづけ あおねぎ ごぼう しめじ こんにやく ほうれんそう にんじん はくさい	(ごはん) ごま うどん さといも さとう さとう
19	月	ごはん	○	ちゅうかどんぶり もやしスープ	ぶたにく うずらたまご いか かまぼこ	たまねぎ はくさい しょうが あおねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ にんじん 	あぶら でんぶん
20	火	パン	○	あげパン ポトフ みかんサラダ	ぎゅうにく ウインナー	たまねぎ だいこん にんじん セロリ みかん(かん) キャベツ きゅうり	(パン) あぶら グラニューとう じゃがいも さとう
21	水	ごはん	○	チキンライス フラワーサラダ ごぼうスープ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ グリンピース トマト ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ とうもろこし ごぼう パセリ	(ごはん) さとう うどん さといも さとう ブルーベリージャム オリーブオイル さとう
22	木	パン	○	カレーうどん やさいのごまドレッシング メ-79&8マーガリン	ぶたにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ ほうれんそう	うどん あぶら ごま さとう マーガリン
せんご、かっこうきゅうしょくで「カレーうどん」がとりいれられたため、せんごくてきにひろまり、いまでは、かていでもていばんメニューになりました。							
23	金	ごはん	○	ししゃもフライ ふろふきだいこん かきたまじる	ししゃもフライ あぶらあげ あかみそ たまご かまぼこ	だいこん たまねぎ こまつな	あぶら さとう でんぶん
「ふろふきだいこん」は、おふろにはいって、あつくなったからだを、いきをふきかけてさますすがたど、このりょうりをたべるときにさますすがたがにていることから、このなまえがついたそうです。							
26	月	ごはん	○	おでん すのもの くだもの	とりにく ひらてん あつあげ こんぶ わかめ	こんにやく だいこん キャベツ もやし みかん 	じゃがいも さとう さとう
27	火	パン	○	さばのトマトソース ポイルキャベツ だいこんスープ	さば ベーコン	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん とうもろこし	こむぎこ あぶら さとう
さばは、わかやまけんではいちばんおおくとられているさかなだそうです。かつえきをサラサラにするはたらきやあたまのはたらきをよくするえいようがたくさんふくまれています。							
28	水	ごはん	○	くじらのたつたあげ ばいにくあえ のっぺいじる	くじら とりにく あつあげ	しょうが にんにく はくさい うめぼし にんじん だいこん あおねぎ	さとう あぶら でんぶん さとう さといも でんぶん
「きゅうしょくしゅうかん」のごんだてです。わかやまけんのとくさんぶつ「くじらにく」「うめぼし」をつかったごんだてをかながえました。							
29	木	こめこパン	○	ミートボールシチュー ひじきサラダ	にくだんご スキムミルク ひじき	たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム チンゲンサイ とうもろこし	あぶら じゃがいも ごま さとう
30	金	ごはん	○	キムチチャーハン ブロッコリーのてんぶら ちゅうかスープ	ぶたにく かまぼこ	にんにく しょうが はくさいキムチ ブロッコリー はくさい にんじん チンゲンサイ	ごま さとう からあげこ こむぎこ あぶら はるさめ
「ちさんちしょうひ」です。わかやましないでさいばいされた「ブロッコリー・はくさい」をしようします。							

\* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります 

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪エネルギーの 25~30%	食塩相当量 2.5g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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	今日の平均	639	23.3	26.9	2.6	328	79	2.2	2.7	167	0.63	0.58	30