




1月 きゅうしょくこんだて表 B-47ロック 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、さいろのたべものです

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 (あかのたべもの)	おもにからだのちよよしをとるものになる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの ものになる (さいろのたべもの)
10	火	パン	○	きなこパン ミネストローネ ブロッコリーサラダ 	きなこ ベーコン だいず	たまねぎ キャベツ セロリー トマトピューレー ブロッコリー	りんご あぶら けいふさぎ さとう じゃがいも マカロニ さとう
<p>3がっさがスタートし、きょうからきゅうしょくもはじまります。この1ねんも、Hんごうでけんきにすこせきよう、まいにちのしよくせいかつにきをつ けましょう。</p>							
11	水	ごはん	○	しろみぎかなのゆずふうみ なます ごうに	しろみぎかな しろみそ みそ	ゆずかじゅう だいこん きんときにんじん だいこん きんときにんじん こまつな	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう しらたまだんご さといも
<p>「おしょうがつのごんたて」です。おしょうがつに「ごうに」をたべるとしょうかんは、おろまちさいじゅうあつたさうです。つくりかたをさいじゅうほうし きによってちがいます。お母さんのうちほどんご「ごうに」でしようね。</p>							
12	木	パン	○	どうふハンバーグ ほうれんそうサラダ もずくスープ	どうふハンバーグ もずく たまご	ほうれんそう キャベツ どうもろこし にんじん チンゲンサイ しいしいたけ	でんぶん さとう でんぶん
13	金	ごはん	○	にくじゃが おひたし いりじゃこ	ぶたにく ちりめんじゃこ	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく はくさい もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら さとう
16	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきに みそしる	ちくわ あおのり ひじき とりにく あぶらあげ みそ	こんにやく にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう
17	火	パン	○	コーンラーメン フライビーンズ ジャム	ぶたにく やきぶた だいず 	どうもろこし チンゲンサイ たまねぎ あおねぎ	ちゅうかめん でんぶん あぶら さとう ジャム
18	水	ごはん	○	カレーライス みかんサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース はくさい みずな みかん(かん)	あぶら じゃがいも さとう
19	木	パン	○	ホットドッグ ふゆやさいスープ	フランクフルト ベーコン	キャベツ ほうれんそう たまねぎ カリフラワー だいこん	さとう じゃがいも あぶら
<p>ホットドッグです。パンにフランクフルトとキャベツを挟んでたべましょう。</p>							
20	金	ごはん	○	ししゃもフライ ふるふさだいこん 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
<p>「ふるふさ」は、やさしいなごをあまごきって、ゆでたり、にたり、おしじしたものに「おしじ」をかけてたべましょう。なかでも、だいこん がおいしいです。</p>							
23	月	ごはん	○	おでん すのもの	とりにく ひらてん ちくわ あつあげ こんぶ わかめ	こんにやく だいこん もやし	じゃがいも さとう さとう
24	火	パン	○	マーボー豆腐 はるさめのあえもの	どうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ どうもろこし	あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう
25	水	ごはん	○	くじらのたつたあげ こうやサラダ みそしる	くじらにく こうや豆腐 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 もやし あおねぎ	さとう でんぶん あぶら さとう じゃがいも
<p>「かつ24から30にちまで」の「ぜんごうこうきゅうしょくしょうかん」にちやんごんたてです。わかやまのんとくさんさつである「くじらに く」や「こうや豆腐」をつかたごんたてにしています。</p>							
26	木	パン	○	こんさいのクリームに やさしいごまサラダ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	かぶ かぶのほ たまねぎ にんじ はくさい ごぼう ほうれんそう キャベツ どうもろこし	さといも あぶら さとう あぶら ごま
<p>かわりばんこのひです。つきによっていろいろあつたさうが、こんげつはパイナップルがおいしいパンパンです。</p>							
27	金	ごはん	○	わかめごはん ちやんこうどん はりはりづけ	わかめ にくだんご ぶたにく あぶらあげ	はくさい えのきたけ しゆんぎく きりぼしだいこん にんじん こまつな	(ごはん) うどん さとう
<p>「ちやんしょうのひのごんたて」です。ちやんこうどんの「しんざく」、はくさいの「ごまつな」は、わかやましてしょうかくされたものをつかいます。</p>							
30	月	ごはん	○	さばのみそだれ はいにくあえ のっぺいじる	さば みそ ちくわ あぶらあげ	キャベツ うめぼし にんじん こんにやく あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう さといも でんぶん
31	火	パン	○	はくさいのスープに やさしいチップス	にくだんご とりにく	はくさい たまねぎ あおねぎ しめじ ごぼう れんこん にんじん	はるさめ さとう じゃがいも あぶら

 *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。
*11日は「お正月の献立」 25日は「給食週間の献立」 27日は「地産地消の日の献立」です。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 mg	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
640	24.0	24.0	29-30%	2.5g未満	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	650	24.8	26.4	2.4	349	84	2.4	2.8	160	0.70	0.60	27	4.2