

1月 きゅうしょくこんだて表

平成30年 B7ブロック 和歌山市立西和佐小学校

*ぎゅうにゅうはあかいろのたべもの、パン・ごはんはきいろのたべものです。

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅく 主 食	牛 乳	こんだて	おもにからだをつくるものとなる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのものとなる (きいろのたべもの)
9	か	火		しぎょうしき			
10	すい	水	ごはん	さけのてりやき こうはくなます そうじ	さけ かまぼこ あぶらあげ しらす みそ	にんじん だいこん はくさい こまつな ほししいたけ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう
【お正月のこんだて】です。お祝いの意味をこめて、「にんじん」の赤色と「だいこん」の白色を使って、紅白の色の合いの「なます」にしています。 お正月にはかかせない「雑煮」は、「丸もち」や「さといも」を使って、関西風の「みそ」仕立てにしています。よくかんで食べましょう。							
11	もく	木	パン	フラワーシチュー ごぼうサラダ	ぶたにく ベーコン きゅうにゅう	カリフラワー ブロッコリー たまねぎ にんじん つちごぼう きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう こま
『フラワーシチュー』の「フラワー」は英語で「花」という意味です。「ブロッコリー」や「カリフラワー」は花の蕾の部分を食べる野菜です。そのため、花野菜と言われます。							
12	きん	金	ごはん	おやこに およごし	とりにつく たまご みそ	たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ だいこん ほうれんそう もやし	あぶらさとう さとう
『おやこに』は、それに使われている「鶏肉」と「卵」が「親」と「子」の関係にあることから、この名前が付けられました。							
15	つぎ	月	ごはん	かきあげ ぶたじる	ちくわ ひじき ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ つちごぼう もやし だいこん あおねぎ	じゃがいも てんぶん あぶら さとう
みなさんに人気の『かきあげ』は、給食室で小さく切った「ちくわ」や「にんじん」、「たまねぎ」、「じゃがいも」と、水でもどした「ひじき」を水で溶いた天ぷら粉の中できき混ぜて衣をつけて油で揚げたものです。そのため、『かきあげ』という名前が付けられました。「天つゆ」を付けて食べましょう。							
16	か	火	パン	ハンバーグのトマトソースかけ シャーマンポテト キャベツスープ	ハンバーグ ベーコン	トマト(かん) たまねぎ グリーンピース キャベツ にんじん とうもろこし	さとう あぶら でんぶん じゃがいも
みなさんが大好きな給食の「ハンバーグ」は、「ぶたにく」や「とりにつく」、「たまねぎ」、「こむぎこ」、「パンこ」、「でんぶん」と「さとう」などの調味料で作られています。							
17	すい	水	ごはん	ホキのごまみそだれ ゆかりあえ けんちんじる	ホキ みそ とうふ	はくさい あかじそ こんにゃく つちごぼう あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら こま さとう さといも
『ホキ』は深海魚で「たら」の仲間です。味はとっても淡泊なので、どんな料理にもよく合うので給食にもよく登場します。							
18	もく	木	パン	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) おとう(かん) バイン(かん)	やきそばめん あぶら さとう
『フルーツポンチ』は、口当たりよく、『やきそば』を食べた後のべたべたした口の中を「くだもの」でサッパリとしてくれます。 くちなおしのこんだてのことを「デザート」といいます。『フルーツポンチ』は「デザート」になり、最後にご飯を食べます。							
19	きん	金	ごはん	キーマカレー やさしいごまドレッシング	とりにつく	たまねぎ にんじん りんごピューレ キャベツ ほうれんそう はくさい	じゃがいも あぶら こま さとう
『カレー』は、南インドの料理です。「ごはん」にかけて『カレーライス』として食べますが、本場インドでは、平たい「ナン」という「パン」に付けて食べることが多いです。							
22	つぎ	月	ごはん	ビビンバ ナムル わかめスープ	ぶたにく わかめ うすらたまご	にんにく つちしょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん もやし たまねぎ あおねぎ	あぶら こま さとう こまあぶら さとう こまあぶら
みなさんに人気の『ビビンバ』は、おとなりの国、韓国の料理です。ごはんの上にのせて食べましょう。							
23	か	火	パン	にくだんごはくさいのもの ごぼうのあまからあげ	にくだんご	はくさい にんじん つちしょうが あおねぎ ほししいたけ つちごぼう	はるさめ さとう でんぶん あぶら こま さとう
みなさんが大好きな給食の「肉団子」は、「ぶたにく」や「とりにつく」、「たまねぎ」、「パンこ」、「でんぶん」、「さとう」などで作られています。							
24	すい	水	ごはん	とりにつくのうめずあげ ごもくきんぴら みそじる	とりにつく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	うめず こんにゃく つちごぼう グリンピース にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら あぶら さとう じゃがいも
にじゅうよっか には ぎんごうきょうきゅうしゅうしゅうかん 24日から30日は全国学校給食週間です。この日から一週間は、和歌山県の特産物を多く使ったこんだてにしています。 『とりにつくのうめずあげ』の「うめず」は、和歌山県が全国で一番多く生産している「梅干し」を使った時に出来る「梅の臭い」です。							
25	もく	木	パン	はっほうさい フライピーンズ	ぶたにく うすらたまご だいす	はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ つちしょうが チンゲンサイ もやし だけのこ	でんぶん あぶら でんぶん あぶら さとう
みなさんに人気の『フライピーンズ』は、「大豆」をゆで、「でんぶん」をつけて「油」で揚げ、「さとう」と「しょうゆ」のたれで味付けしています。							
26	きん	金	ごはん	くじらにくのたつたあげ すろっぽだいこん こうやどうふのみそじる	くじらにく ひらてん こうやどうふ あぶらあげ わかめ みそ	つちしょうが にんにく だいこん にんじん はくさい あおねぎ	さとう でんぶん あぶら さとう こまあぶら こま
【給食週間のこんだて】・【和歌山県産地産物の日のこんだて】です。和歌山県産の食材が盛りだくさんです。 この日の「くじら肉」は和歌山県から無料配布されています。本県では江戸時代に日本で最初に組織的捕鯨を始めた。伝統的な食文化を受け継いでいます。 『すろっぽだいこん』に入っている「だいこん」と『高野豆腐のみそ汁』に入っている「はくさい」、「あおねぎ」が和歌山県産です。							
29	つぎ	月	ごはん	さばのあげにひたし こんぶあえ むらくもじる	さば しおこんぶ とりにつく たまご	つちしょうが はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう でんぶん
「さば」は、和歌山県で一番多くとれている魚です。秋から冬が一番おいしい旬の時期です。 『むらくもじる』は、「卵」が汁の中で、まるで「雲」の群が湧き立つように見えることから、この名前が付けられました。							
30	か	火	パン	ジビエのマカロニクリーム りんごサラダ	とりにつく ジビエソーセージ チーズ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ りんご りんごピューレ	マカロニ あぶら さとう あぶら
本日の「ジビエ」は、和歌山県から無料配布されています。「ジビエ」は狩猟により食用として捕獲された「いのしし」や「しか」等の野生動物の肉です。畑の農作物を守るため、とらえられた野生の「いのしし」や「しか」等の肉を無駄にせず、食物資源として和歌山県が食用加工品にして食べられるようにと取り組んでいます。粗挽き肉の食感とジューシーな風味を味わってください。							
31	すい	水	ごはん	おでん すのもの	とりにつく ひらてん あつあげ こんぶ わかめ	こんにゃく だいこん もやし	じゃがいも さとう さとう
『すのもの』の「わかめ」は「かいそう」の仲間、体の骨や歯等を成長させるもとになる「カルシウム」がふくまれます。「わかめ」の消化をよくするために「す」が使われます。							

*天候等により、野菜が変更になる場合があります。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25~30%	食塩相当量 2.5g以下	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			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0