

1月 きゅうしょくこんだて表



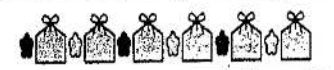
B7ブロック 和歌山市立 西和佐小学校

*きゅうにゆうはあかのたべもの、パン・ごはんはき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うしをとのえるものになる (みどりのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのものになる (きいろのたべもの)
6	水			し じ ゃ う し き			
7	木	パン	○	あげパン ポトフ グリーンサラダ	ぶたにく ウィナー	にんじん たまねぎ だいこん セロリ キャベツ きゅうり	パン さとう グラニューとう あぶら じゃがいも あぶら さとう
8	金	ごはん	○	さけのてりやき こうはくなます ぞうに おしょうがつの、こんだてです。なますは、だいこんとにんじんをおますでつけたものです。 ぞうには、ちいさやいによっておもちのかたちやあじつがちがいます。きょうのぞうには、まるいおもちでしろみどをつかっています。	さけ なると あぶらあげ しろみそ みそ	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 もち さといも
11	月			せ い じ ん の ひ			
12	火	パン	○	ミートスパゲッティ イタリアンサラダ	ぶたにく とりにく	たまねぎ しめじ グリンピース トマトピューレ キャベツ みずな 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
13	水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん いんげん 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
14	木	パン	○	しろみぎかなフライ ポイルキャベツ コンソメスープ	しろみぎかなフライ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん セロリ	あぶら あぶら じゃがいも
15	金	ごはん	○	ピビンバ ナムル わかめスープ	ぶたにく わかめ	にんにく しょうが ほうさいキムチ 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 えのきたけ あおねぎ	あぶら ごま さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら
18	月	ごはん	○	にくじゃが すのもの てづくりふりかけ	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ いかつおぶし しおこんぶ	いとこんにやく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう
カルシウムたっぷりのでづくりふりかけです。ごはんにかけていただきますしょう。							
19	火	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも キャベツスープ	ハンバーグ ベーコン	キャベツ えのきたけ たまねぎ にんじん	さとう でんぷん じゃがいも
20	水	ごはん	○	かつおのみそだれ ごまずあえ かきたまじる	かつお みそ なると たまご	しょうが もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう ごま さとう でんぷん
かつおには、たんぱく質はもちろん、てつぶんやビタミンなどもふくまれています。							
21	木	ことう パン	○	ブラウンシチュー コーンサラダ ジビエは、わかやまけんからいただきました。イノシシやシナなどのやせいのとうもろこしのしくにくのことをジビエといひます。 きょうは、シチューにジビエソーセージをつかっています。	ジビエソーセージ ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう
22	金	ごはん	○	わかめごはん ちゃんこうどん おひたし	わかめごはんのもと とりにくだんご ぶたにく あつあげ	ほうさい えのきたけ しゆんぎく キャベツ ほうれんそう	ごはん うどん さとう さとう
25	月	ごはん	○	ほねくとだいこんのもの ぶたじる	ほねく とうふ ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう ほうさい もやし こんにやく あおねぎ	さとう
26	火	パン	○	とりにくのからあげ はるさめサラダ ちゅうかスープ	とりにく	きゅうり とうもろこし しいたけ たまねぎ チンゲンサイ もやし	こむぎこ からあげこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら
27	水	ごはん	○	ぎゅうどん ごまあえ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん いたこんにやく あおねぎ キャベツ ほうれんそう	あぶら さとう さとう ごま
28	木	パン	○	わかやまラーメン ブロッコリーのマヨネーズいため	ぶたにく かつおぶし	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ ブロッコリー	ちゅうかめん マヨネーズ
29	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ おかかあえ みそしる	くじらにく かつおぶし とうふ わかめ みそ	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう こまつな だいこん	さとう でんぷん あぶら さとう
きゅうしょくしゅうかんのこんだて・ちさんちしょうのひのこんだてです。 1月24日から30日はぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかんです。くじらは、わかやまけんからいただきました。 ほうれんそう・こまつな・だいこんは、わかやましでさいばいされたものです。							



*献立に使用している野菜等は、天候により変更になる場合があります。
8日は「お正月の献立」 29日は「給食 週間の献立」「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 エネルギー の %	脂肪 エネルギー の %	食塩相当量 2.0g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	13~20%	20~30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上