

1月 きゅうしょくこんだてひょう



A-1ブロック

和歌山市立野崎西小学校

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

| 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のになる (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) |
|----|----|----------|----|--|---|--|---|
| 7 | 水 | ごはん | ○ | おでん | とりにく ひらてん あつあげ ちくわ | こんにゃく だいこん | じゃがいも さとう |
| | | | | あぶらあげとやさいのごまあえ | あぶらあげ | もやし にんじん ほうれんそう | さとう ごま |
| | | | | 3学期の給食が始まります。決まりを守り、協力して、楽しい給食になるようにしましょう。 | | | |
| 8 | 木 | ごはん | ○ | ぶりのてりやき | ぶり | | でんぷん こむぎこ あぶら さとう |
| | | | | こうはくなます |  | だいこん きんときになんじん | さとう |
| | | | | ぞうに | とりにく しろみそ みそ | はくさい にんじん こまつな | もち |
| | | | | お正月の献立です。みなさんは、お正月におせち料理や雑煮を食べましたか？ | | | |
| 9 | 金 | パン | ○ | クリームシチュー | ぶたにく ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん しめじ | じゃがいも あぶら クリームシチューのもと |
| | | | | ごぼうツナサラダ | ツナ | ごぼう にんじん いんげん | さとう |
| 12 | 月 | 成人の日 | | | | | |
| 13 | 火 | ごはん | ○ | とんこつラーメン | ぶたにく なんと | もやし たまねぎ あおねぎ | ちゅうかめん |
| | | | | にんじんしりしり | たまご かつおぶし | にんじん | あぶら ごまあぶら さとう ごま |
| 14 | 水 | ごはん | ○ | かきあげ・てんつゆ | ほねく | たまねぎ にんじん いんげん | じゃがいも あぶら さとう こむぎこ |
| | | | | みそしる | あぶらあげ わかめ みそ | だいこん はくさい あおねぎ | |
| 15 | 木 | ごはん | ○ | ちゃんこに | とりだんご とりにく とうふ | はくさい にんじん えのきたけ しゅんぎく | さとう |
| | | | | てづくりふりかけ | ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ | | ごま さとう |
| | | | | りんご | | りんご | |
| 16 | 金 | きなこあげパン | ○ | きなこあげパン | きなこ | | あぶら さとう (パン) |
| | | | | ポトフ | とりにく | たまねぎ にんじん だいこん | じゃがいも |
| | | | | やさいのカレーソテー | ベーコン | キャベツ とうもろこし | あぶら |
| | | | | 地産地消の日の献立です。だいこんとキャベツは、和歌山市で栽培されました。 | | | |
| 19 | 月 | パン | ○ | にこみハンバーグ | ハンバーグ | | さとう でんぷん |
| | | | | ボイルキャベツ | | キャベツ |  |
| | | | | ABCスープ | ベーコン | たまねぎ にんじん はくさい パセリ | |
| | | | | スープの中にはアルファベットの文字になったマカロニが入っています。どんな文字がみえるかな？ | | | |
| 20 | 火 | ごはん | ○ | そばろどんぶり | とりにく たまご | つちしょうが にんじん いんげん | あぶら さとう |
| | | | | けんちんじる | とうふ | だいこん にんじん ごぼう こんにゃく | さといも ごまあぶら |
| 21 | 水 | キムチチャーハン | ○ | キムチチャーハン | ぶたにく | にんにく つちしょうが はくさいキムチ | ごまあぶら ごま さとう |
| | | | | あげしゅうまい | しゅうまい | | あぶら |
| | | | | ちゅうかスープ | とうふ | たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ | ごまあぶら でんぷん |
| 22 | 木 | ごはん | ○ | きざみうどん | かまぼこ あぶらあげ | えのきたけ はくさい あおねぎ | うどん |
| | | | | きんぴらごぼう | とりにく | ごぼう にんじん いんげん ほししいたけ | あぶら さとう ごま |
| 23 | 金 | パン | ○ | しろみざかなフライ | しろみざかなフライ | たまねぎ にんじん パセリ | あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう |
| | | | | タルタルソースぞえ | | | |
| 26 | 月 | パン | ○ | ふゆやさいスープ | ぶたにく ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー | ポターージュのもと |
| | | | | キーマカレー | ぶたにく だいず | たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう トマト(かん) | じゃがいも あぶら |
| 27 | 火 | ごはん | ○ | みかんサラダ | | キャベツ みかん(かん) | さとう |
| | | | | くじらにくのたつたあげ | くじらにく | つちしょうが にんにく | さとう でんぷん あぶら |
| 27 | 火 | ごはん | ○ | こうやとうふのふくめに | こうやとうふ | にんじん いんげん | さとう |
| | | | | みそしる | あぶらあげ みそ | はくさい えのきたけ あおねぎ | さつまいも |
| | | | | 給食週間の献立です。和歌山県の特産物や郷土料理を取り入れました。くわしくはEAT通信を見てね！ | | | |
| 28 | 水 | ごはん | ○ | すきやき | ぶたにく とうふ | はくさい たまねぎ エリンギ いとこんにゃく しろねぎ | ふ さとう |
| | | | | うめこんぶあえ | しおこんぶ かつおぶし わかめ | キャベツ もやし ばいにく | さとう ごま |
| 29 | 木 | ごはん | ○ | あかもくのとりてん | とりにく あかもく | | こむぎこ あぶら |
| | | | | すろっぱだいこん | あぶらあげ | だいこん にんじん | あぶら さとう |
| | | | | かきたまじる | たまご とうふ | ほししいたけ たまねぎ あおねぎ | でんぷん |
| | | | | あかもくは、和歌山県日高地方でとれる海藻です。すろっぱだいこんは、和歌山県の郷土料理です。 | | | |
| 30 | 金 | こくとうパン | ○ | マカロニのクリームに | とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん ブロッコリー | マカロニ あぶら クリームシチューのもと ベジマールソース |
| | | | | れんこんとちくわのサラダ | ちくわ | れんこん にんじん きゅうり | ノンエッグマヨネーズ さとう ごま |
| | | | | 2年生は、国語で「あなのやくわり」を学習します。今日は、あながある食材を使いました。どうしてあながあいているのかな？ | | | |

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。



| 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 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 | | | | 350 | 50 | 3.0 | 2.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5以上 |