

# 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とになる<br>(あかいのたべもの)         | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる<br>(みどりいろのたべもの)                 | おもにエネルギーのもとになる<br>(きいろのたべもの)                       |  |
|---|----|--------------|----|------------------------------------|---------------------------------------|--|--|--|
| 7   | 水  | ごはん          | ○  | おでん<br>あぶらあげとやさいのごまあえ              | とりにく ひらてん あつあげ ちくわ<br>あぶらあげ           | こんにゃく だいこん<br>もやし にんじん ほうれんそう                          | じゃがいも さとう<br>さとう ごま                                |  |
| 8   | 木  | ごはん          | ○  | ぶりのてりやき<br>こうはくなます<br>ぞうに          | ぶり<br>だいこん きんときにんじん<br>はくさい にんじん こまつな | だいこん きんときにんじん<br>はくさい にんじん こまつな                        | でんぶん こむぎこ あぶら さとう<br>さとう もち                        |  |
| 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。                  |    |              |    |                                    |                                       |  |  |  |
| 9   | 金  | パン           | ○  | クリームシチュー<br>ごぼうツナサラダ               | ぶたにく ぎゅうにゅう<br>ツナ                     | たまねぎ にんじん しめじ<br>ごぼう にんじん いんげん                         | じゃがいも あぶら クリームシチューのもと<br>さとう                       |  |
| 12  | 月  |              |    | せいじん ひ<br>成人の日                     |                                       |  |  |  |
| 13  | 火  | ごはん          | ○  | とんこつラーメン<br>にんじんしりしり               | ぶたにくになると<br>たまご かつおぶし                 | もやし たまねぎ あおねぎ<br>にんじん                                  | ちゅうかめん<br>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<br>みそしる                  | ほねく<br>あぶらあげ わかめ みそ                   | たまねぎ にんじん いんげん<br>だいこん はくさい あおねぎ                       | じゃがいも あぶら さとう こむぎこ                                 |  |
| 15  | 木  | ごはん          | ○  | ちゃんこに<br>てづくりふりかけ<br>りんご           | とりだんご とりにく とうふ<br>ちりめんじやこ かつおぶし しおこんぶ | はくさい にんじん えのきたけ しゅんぎく<br>キャベツ とうもろこし                   | さとう<br>ごま さとう<br>りんご                               |  |
| 16  | 金  | きなこ<br>あげパン  | ○  | きなこあげパン<br>ポトフ<br>やさいのカレーソテー       | きなこ<br>とりにく<br>ペーパン                   | はくさい にんじん えのきたけ しゅんぎく<br>たまねぎ にんじん だいこん<br>キャベツ とうもろこし | あぶら さとう (パン)<br>あぶら さとう<br>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<br>ボイルキャベツ<br>ABCスープ      | ハンバーグ<br>キャベツ<br>ベーコン                 | キャベツ<br>たまねぎ にんじん はくさい パセリ                             | さとう でんぶん<br>マカロニ ABC                               |  |
| 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          | ○  | そぼろどんぶり<br>けんちんじる                  | とりにく たまご<br>とうふ                       | つちしょうが にんじん いんげん<br>だいこん にんじん ごぼう こんにゃく                | あぶら さとう<br>さといも ごまあぶら                              |  |
| 21  | 水  | キムチ<br>チャーハン | ○  | キムチチャーハン<br>あげしゅうまい<br>ちゅうかスープ     | ぶたにく<br>しゅうまい<br>とうふ                  | にんにく つちしょうが はくさいキムチ<br>たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ          | ごまあぶら ごま さとう<br>あぶら<br>ごまあぶら でんぶん                  |  |
| 22  | 木  | ごはん          | ○  | きざみうどん<br>きんぴらごぼう                  | かまぼこ あぶらあげ<br>とりにく                    | えのきたけ はくさい あおねぎ<br>ごぼう にんじん いんげん ほししいたけ                | うどん<br>あぶら さとう ごま                                  |  |
| 23  | 金  | パン           | ○  | しろみざかなフライ<br>タルタルソースぞえ<br>ふゆやさいスープ | しろみざかなフライ<br>ぶたにく ぎゅうにゅう              | たまねぎ にんじん パセリ<br>たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー                 | あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう<br>ポタージュのもと                     |  |
| 26  | 月  | パン           | ○  | キーマカレー<br>みかんサラダ                   | ぶたにく だいす<br>キャベツ                      | たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう トマト(かん)<br>キャベツ みかん(かん)           | じゃがいも あぶら<br>さとう                                   |  |
| 27  | 火  | ごはん          | ○  | くじらにくのたつたあげ<br>こうやどうふのふくめに<br>みそしる | くじらにく<br>こうやどうふ<br>あぶらあげ みそ           | つちしょうが にんにく<br>にんじん いんげん<br>はくさい えのきたけ あおねぎ            | さとう でんぶん あぶら<br>さとう<br>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<br>うめこんぶあえ                    | ぶたにく とうふ<br>しおこんぶ かつおぶし わかめ           | はくさい たまねぎ エリンギ いとこんにやく しろねぎ<br>キャベツ もやし ぱいにく           | ふ さとう<br>さとう ごま                                    |  |
| 29  | 木  | ごはん          | ○  | あかもくのとりてん<br>すろっぽだいこん<br>かきたまじる    | とりにく あかもく<br>あぶらあげ<br>たまご とうふ         | だいこん にんじん<br>ほししいたけ たまねぎ あおねぎ                          | こむぎこ あぶら<br>あぶら さとう<br>でんぶん                        |  |
| あかもくは、和歌山県日高地方でとれる海藻です。すろっぽだいこんは、和歌山県の郷土料理です。               |    |              |    |                                    |                                       |  |  |  |
| 30  | 金  | こくとう<br>パン   | ○  | マカロニのクリームに<br>れんこんとちくわのサラダ         | とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう<br>ちくわ              | たまねぎ にんじん ブロッコリー<br>れんこん にんじん きゅうり                     | マカロニ あぶら クリームシチューのもと ベシャミルソース<br>ノンエッグマヨネーズ さとう ごま |  |
| 2年生は、国語で「あなたのやくわり」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<br>摂取基準 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>エネルギーの<br>13~20% | 脂肪<br>エネルギーの<br>20~30% | 食塩相当量<br>2.0g未満 | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μgRAE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g |
|--------------|---------------|---------------------------|------------------------|-----------------|-------------|--------------|---------|----------|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|
|              | 650           |                           |                        |                 | 350         | 50           | 3.0     | 2.0      | 200            | 0.40         | 0.40         | 25          | 4.5以上     |