

1月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立小倉小学校

*き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。

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のえるものになる (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になる (きいろのたべもの)
10	水	ごはん	○	さけのてりやき こうはくなます ぞうに 【おしょうがつのごんたて】です。おしょうがつは、おしょうがつをこめて、「にんじん」のあかいろと「だいこん」のしろいろをつかって、こうはくのいろあいの「なます」にしています。おしょうがつには かかせない「ぞうに」は、「まるもち」や「さといも」をつかって、かんさいいろの「みぞ」じだてにしています。よくかんで食べましょう。	さけ かまぼこ しろみそ みそ	にんじん だいこん はくさい 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
11	木	パン	○	フラワーシチュー ごぼうサラダ 【フラワーシチュー】の「フラワー」はふじで「はな」という意味です。「ブロッコリー」や「カリフラワー」は、はなの つぼみのあなをたべるやさしいです。そのため、はなやさしいといわれています。	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 ごぼう きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ
12	金	ごはん	○	おやこに ごまあえ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ キャベツ ほうれんそう もやし	あぶらふ さとう ごま さとう
15	月	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ ゆかりあえ けんちんじる	しろみざかな みそ とうふ	はくさい あかじそ こんにやく ごぼう あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう さといも
16	火	パン	○	ハンバーグのトマトソースかけ ジャーマンポテト キャベツスープ	ハンバーグ ベーコン	トマト 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
17	水	ごはん	○	しおおにぎり とんじる ソーセージ かんぱんでかりんとう 【ほうさいのごんたて】です。かっこうで ひちくして、かんぱんをつかって かりんとうをつくります。また、しょうきを よごさずにたべるくうで、ラッスをにつけて おにぎりをつくります。	とうふ あぶらあげ みそ ソーセージ	だいこん はくさい ごぼう にんじん あおねぎ	ごはん かんぱん さとう あぶら
18	木	パン	○	やきそば ちゅうかたまごスープ 【ちゅうかたまごスープ】は、おやこクッキングで こうひょうだったので、きゅうしょくにもとりいれました。でんぶんでとろみをつけているので、からだがあたたまります。	ぶたにく ちくわ あおのり たまご とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし えのきたけ あおねぎ	ちゅうかめん あぶら でんぶん
19	金	ごはん	○	カレーライス やさしいのごまドレッシング	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら
22	月	ごはん	○	ビビンバ ナムル わかめスープ	ぶたにく わかめ かまぼこ	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ キャベツ もやし ほうれんそう たまねぎ しろねぎ	あぶら ごま さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら
23	火	パン	○	にくだんごとはくさいのもの ごぼうのあまからあげ	にくだんご	はくさい にんじん しょうが あおねぎ ほししいたけ ごぼう	はるさめ さとう でんぶん あぶら ごま さとう
24	水	ごはん	○	とりにくのうめずあげ ごもくきんぴら みそしる 【24日から30日は ぜんこくがっこうきゅうしょくきゅうかんです。このひからいしゅうかんは わかやまけんのとくさんぶつを おおくつかった ごんたてにしています。【とりにくのうめずあげ】の「うめず」は、わかやまけんがぜんこくで いちばんおおくせいらしている「うめぼし」をつくらせたときにできる「うめのみず」です。	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう いんげん にんじん 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
25	木	パン	○	はっぼうさい フライビーンズ	ぶたにく うずらたまご だいず	はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが チンゲンサイ もやし たけのこ	でんぶん あぶら でんぶん あぶら さとう
26	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ すろっぼだいこん こうやどうふのみそしる 【きゅうしょくきゅうかんのこんだて】・【わかやまのちさんちしゅうのこんだて】です。わかやまけんやわかやまのしよくさいが もりだくさんです。このひの「くじらにく」はわかやまけんからいただきました。えとじだいに ほけいをはじめ、でんとてきな しよくぶんかを うけついでいます。「すろっぼだいこん」には「だいこん」と「こうやどうふのみそしる」には「はくさい」、「あおねぎ」は、わかやまのしよくさいです。	くじらにく ひらてん こうやどうふ あぶらあげ みそ	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 ごまあぶら ごま
29	月	ごはん	○	さばのあげにびたし こんぶあえ むらくもじる 【さば】は、わかやまけん いちばんおおく とられている さかなです。あきから むゆがいちばん おいしい しんのじきです。【むらくもじる】は、「たまご」が しるのなかで、まるで「くも」のむねが わきたつように みえることから このなまえが つけられました。	さば しおこんぶ とうふ たまご	しょうが はくさい たまねぎ にんじん しろねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう でんぶん
30	火	パン	○	ジビエのマカロニクリーム りんごサラダ 【ぼんじつの「ジビエ」は、わかやまけんから いただきました。「ジビエ」はしよくようにより しよくようとして ほかくされた「いのしし」や「しか」などの やせいどうぶつの にくです。はたけの のうさくもつを まもるため、とらえられた やせいの「いのしし」や「しか」などの にくをむだにせず、しよくもつしげんつとして わかやまけんが しよくようかこうひんにして たべられるようにと とりこんでいます。あらびきにくの しよくかんと ジューシーなふうみを あじわってください。	とりにく 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	マカロニ あぶら さとう あぶら
31	水	ごはん	○	おでん すのもの	ぎゅうにく ひらてん あつあげ ちくわ うずらたまご 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

*天候等により、野菜が変更になる場合があります。*おはしは、マスクは、毎日洗って持ってきてましょう。

*今月の井上さんの野菜は、キャベツとはくさいです。

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