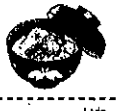


1月 きゅうしょくこんだて表



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 ちからのもとなる (きいろのたべもの)
7	月			し ぎ ょ う し き			
8	火	パン	○	はくさいのクリームに ひじきサラダ	とりにく きゅうにゅう ひじき	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし こまつな	じゃがいも あぶら ごま さとう
9	水	ごはん	○	さけのてりやき こうはくなます ぞうに 	さけ かまぼこ 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 でんぶん あぶら さとう さとう しらたまだんご さといも
【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(オレンジ)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。 また「雑煮」は、地域によってみそ味やしょうゆ味があり、おもちの形も「四角」や「丸」の物があります。みなさんのおうちの雑煮はどんな雑煮でしょうね。							
10	木	パン	○	あげパン ポトフ りんごサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん だいこん セロリー キャベツ きゅうり りんご	(パン) あぶら グラニューとう さとう じゃがいも さとう
11	金	ごはん	○	ちゃんこうどん にんじんしりしり	とりにくだんご ぶたにく あつあげ ツナ	はくさい えのきたけ しゅんぎく にんじん	うどん ごまあぶら ごま
「にんじんしりしり」は沖縄県の郷土料理で、沖縄の家庭では手軽に作られているそうです。「しりしり」は、「せん切り」という意味の沖縄の方言です。							
14	月			せ い じ ん の ひ			
15	火	パン	○	はっぼうさい フライベーンズ	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 もやし たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	あぶら でんぶん でんぶん あぶら さとう
16	水	ごはん	○	おでん おひたし てづくりふりかけ	とりにく ひらてん あつあげ ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	こんにやく だいこん ほうれんそう もやし	じゃがいも さとう さとう ごま さとう
17	木	パン	○	ジビエのナポリタン イタリアンサラダ チーズ	ジビエソーセージ チーズ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ あぶら イタリアンドレッシング
「ジビエ」は、和歌山県から無料でいただきました。「いのしし」や「しか」等の野生動物の食肉は、昔から全国で食べられています。また、たんぱく質や鉄分が豊富にふくまれた栄養価の高い食材であることから、子供達にも、学校給食でおいしく食べてもらおうという取組が進められています。 今日は、「ジビエソーセージ」を使った「ナポリタン」です。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。							
18	金	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ はりはりづけ かきたまじる	しろみざかな みそ たまご かまぼこ	きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま さとう でんぶん
21	月	ごはん	○	とりにくのうめずあげ きんぴらごぼう みそしる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん グリンピース しめじ はくさい あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら あぶら さとう
「とりにくのうめずあげ」の「梅干し」は、和歌山県が全国で一番多く生産している「梅干し」を作る時にできる「梅の葉の酢」です。							
22	火	パン	○	にくだんごとくさいのスープに あおのりポテト	にくだんご あおのり	はくさい にんじん しょうが あおねぎ ほししいたけ	はるさめ さとう じゃがいも あぶら
23	水	ごはん	○	カレーマーマー れんこんサラダ	とうふ ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース れんこん きゅうり とうもろこし	あぶら さとう ごま
24	木	パン	○	ブラウンシチュー ごぼうサラダ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー ごぼう きゅうり とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう ごま
25	金	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ こうやサラダ みそしる	くじらにく 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 たまねぎ こまつな あおねぎ	さとう でんぶん あぶら さとう じゃがいも
【給食週間のこんだて】・【地産地消の日のこんだて】です。 1月24日から31日までの「全国学校給食週間」にちなんで、和歌山県の特産物である「くじらにく」や「高野豆腐」を使ったこんだてです。 また、「高野豆腐」に使われている「だいこん」、「みそ汁」に使われている「こまつな」「青ねぎ」は和歌山市で栽培された物です。							
28	月	ごはん	○	とうふハンバーグ ごまずあえ にゅうめんじる	とうふハンバーグ	はくさい ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん	でんぶん ごま さとう そうめん
29	火	パン	○	わかやまラーメン やさしいチップス 	ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ にんじん ごぼう	ちゅうかめん じゃがいも あぶら
30	水	ごはん	○	おやこどんぶり すのもの	とりにく たまご わかめ	たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ もやし きゅうり	あぶらふ さとう さとう
31	木	パン	○	ちくわドッグ だいこんスープ	ちくわ あおのり	キャベツ だいこん にんじん エリンギ とうもろこし パセリ	こむぎこ あぶら
「竹輪ドッグ」です。パンに「竹輪の端切れ」と「キャベツ」「ソース」をはさんで食べましょう。							



*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。

9日は「お正月の献立」 25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 μgRE	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