



きゅうしょくこんだて表



わかやまし りつ おぐら しょうがっこう
和歌山市立小倉小学校

ぎ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

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとなる (きいろのたべもの)
1	月	ごはん	○	かつおのしょうがじょうゆ こまつなのおひたし みそしる	かつお あぶらあげ みそ	つちしょうが にんにく こまつな もやし たまねぎ しめじ あおねぎ	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら しろごま さとう
2	火	パン	○	ミートサンド やさいスープ チーズ	ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ トマトピューレ たけのこ かぼちゃ キャベツ	パンこ さとう じゃがいも
パンにはさんでミートサンドにしてたべましょう。チーズもいっしょにはさんでたべるとおいしいかも…							
3	水	ごはん	○	しょうがごはん ひやしうどん ぶたにくとやさいのいためもの	かつおぶし のり ぶたにく あつあげ	しんしょうが こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ	さとう うどん さとう あぶら
4	木	パン	○	ごまさんぎ ごぼうサラダ かぼちゃポタージュ	とりにく ベーコン とうにゅう	つちしょうが にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト	しろごま でんぶん あぶら さとう
5	金	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ぶたにくとなすのちゅうかいだめ たなばたじる	あおのり ほねく ぶたにく	にんにく つちしょうが なす あかピーマン ピーマン たまねぎ にんじん オクラ しめじ	あぶら こむぎこ あぶら はるさめ
「たなばたのこんだて」です。ほしがたのにんじんがクラスにひとつはいっています。だれにあたるかおたのしみに♪							
8	月	ごはん	○	ししゃものからあげ ひじきまめ すましじる	ししゃも ひじき だいず とりにく あぶらあげ	ほししいたけ いんげん たまねぎ にんじん えのきだけ みつば	あぶら あぶら さとう
9	火	パン	○	れいめん はるまき	やきぶた	もやし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら さとう しろごま はるまき あぶら
れいめんはたくさんのぐとスープをめんにからめてたべましょう。しょくよくがでたべやすいです。							
10	水	ごはん	○	とりにくのでんぷら キャベツのこんぶあえ みそしる	とりにく しおこんぶ あぶらあげ みそ	にんにく つちしょうが キャベツ たまねぎ しめじ あおねぎ	てんぷらこ あぶら じゃがいも
11	木	ライむぎ パン	○	てりやきハンバーグ こふきいも ミネストローネ	ハンバーグ だいず	なす にんじん たまねぎ トマトピューレ	さとう でんぶん じゃがいも
ミネストローネにはなつやさいのうまみとだいずがはいってえいようまんてんです。							
12	金	ごはん	○	なつやさいカレー あますあえ	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが なす ピーマン たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう
「ちさんちしょうのひ」です。わかやまでさいはいされた「ピーマン」「にんじん」をつかっています。 セレクトきゅうしょくではじぶんでえらんだ、好きなアイスが1つついてきます！							
15	月	うみのひ					
16	火	パン	○	エビチリソース はりはりサラダ たまごスープ	エビフリッター たまご	きりぼしだいこん きゅうり にんじん えのきだけ しめじ たまねぎ あおねぎ	あぶら さとう ごまあぶら さとう
17	水	ごはん	○	キムタクごはん もやしのナムル ちゅうかスープ	ぶたにく とうふ	つちしょうが しろねぎ はくさいキムチ たくあん もやし にんじん にんじん こまつな えのきだけ	ごまあぶら さとう ごまあぶら しろごま
キムタクごはんは、キムチとたくあんがはいっている、ながのけんからうまれたにんきのこんだてです。							
18	木	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト かんてん	たまねぎ キャベツ にんじん もやし みかん(かん) パイン(かん) おうとう(かん)	やきそばめん あぶら さとう
19	金	しゅうぎょうしき					

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

* おはし・マスク・はんかちは、毎日洗って持ってきてましょう。

学校給食 摂取基準	エネルギー	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	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	13~20%	25~30%		mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0