



1月 きゅうしょくこんだて表

ひょう



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

こんげつ いのうえ やさい
今月の井上さんの野菜ははくさい、キャベツです！おいしくいただきます！

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)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (みどりのたべもの)	おもにねつやちがちの ものになる (きいろのたべもの)
6	月	🎉 謹賀新年 🎉 しぎょうしき 2020 🎉					
7	火	パン	○	ちくわドッグ ふゆやさいスープ	ちくわ あおのり とりにく	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん カリフラワー	こむぎこ あぶら あぶら
8	水	ごはん	○	しろみざかなのゆずふうみ	しろみざかな	ゆずかじゅう	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				くろまめ	くろまめ		さとう
				そうに	しろみそ みそ	だいこん こまつな きんときになんじん	さといも しらたまだんご
『お正月のこんだて』です。雑煮は地域によって、みそ味やししょうゆ味があります。おもちの形も「四角」や「丸」と地域によって違います。 みなさんのおうちの雑煮は、どんな雑煮でしょうね。							
9	木	パン	○	マカロニグラタン こまつなサラダ いちご	とりにく こなチーズ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな キャベツ とうもろこし いちご	マカロニ あぶら さとう
10	金	ごはん	○	カレーマーボー 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 いんげん れんこん みすな とうもろこし	あぶら さとう ごま
13	月	せいじんのひ					
14	火	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに フィッシュビーンズ	にくだんご だいず ちりめんじゃこ	はくさい にんじん しょうが こまつな ほししいたけ	はるさめ さとう でんぷん あぶら さとう
15	水	ごはん	○	みそにこみうどん はりはりづけ	かまぼこ とりにく あぶらあげ あかみそ みそ	はくさい にんじん しめじ ねぎ きりぼしだいこん こまつな	うどん さとう
16	木	パン	○	とりにくのみかんソース ゆでブロッコリー はくさいスープ	とりにく	みかんかじゅう ブロッコリー はくさい にんじん しめじ パセリ	でんぷん あぶら さとう
17	金	ごはん	○	にくじゃが ごまあえ	ぎゅうにく	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん ほうれんそう もやし	じゃがいも さとう あぶら ごま さとう
20	月	ごはん	○	わかやまラーメン 五目みそ炒め	やきぶた とりにく みそ	もやし たけのこ あおねぎ ごぼう にんじん キャベツ	ちゅうかめん ごま さとう あぶら
21	火	パン	○	かぼちゃコロック にんじんグラッセ だいこんスープ		にんじん だいこん にんじん えのき パセリ	コロック あぶら さとう バター
22	水	ごはん	○	おやこに およごし くだもの	とりにく たまご みそ	たまねぎ にんじん いんげん だいこん ほうれんそう もやし みかん	さとう くろごま さとう
23	木	ごはん	○	かぶのクリームに ひじきサラダ	とりにく ベーコン きゅうにゅう ひじき	かぶ はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな	じゃがいも しろいんげんまめペースト ごま さとう
24	金	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ れんこんのばいにくあえ こうやどうふのみそしる	くじらにく こうやどうふ わかめ みそ	しょうが にんにく れんこん ばいにく はくさい だいこん えのき こまつな	さとう でんぷん あぶら さとう
『給食週間のこんだて』です。和歌山県の特産物である“くじら肉”“高野豆腐”“梅干し”などを取り入れたこんだてです。							
27	月	ごはん	○	さけのごまふうみ いりうのはな みそしる	さけ おから とりにく あぶらあげ みそ	ほししいたけ いんげん こんにゃく だいこん こまつな えのきたけ にんじん	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう
28	火	パン	○	てりやきハンバーグ こふきいも ほうれんそうスープ	ハンバーグ ベーコン	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん	さとう でんぷん じゃがいも
29	水	ごはん	○	おでん すのもの いりじゃこ	とりにく ちくわ あつあげ こんぶ わかめ じゃこ	こんにゃく だいこん もやし にんじん	じゃがいも さとう さとう
30	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 しめじ ビーマン トマトピューレー 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
「いのしし」や「しか」などの野生動物の食肉は、昔から全国で食べられていたたんばく質や鉄が豊富にふくまれた栄養価の高い食材であることから、学校給食でも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。『ジビエソーセージ』を使ったナポリタンをおいしくいただきます。							
31	金	むぎごはん	○	いわしのかばやき ごもくまめ みそしる	いわし だいず こんぶ みそ	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく だいこん はくさい えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう さといも
『節分のこんだて』です。節分には、鬼が来ないように“いわし”の頭を“ひいらぎ”の枝にさして家の入口にのせたり、“いり豆”をまいたり、また、年の数だけいり豆を食べたりする風習があります。							

*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。

*8日は「お正月のこんだて」 24日は「給食 週間のこんだて」 「地産地消の日のこんだて」 31日は「節分のこんだて」です。

*おはし、マスク、はんかちはきれいに洗って、毎日持ってきましょう。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんばく質 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 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	13~20%	25~30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0