1月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立小倉小学校

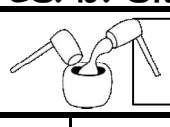
ぎゅうにゅうはあかのたべもの、
パン・ごはんはきいろのたべもの

今月の井上さんのやさいは　はくさい　です。感しゃしていただきましょう！

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（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とになる（みどりのたべもの）	おもにからだのねつやちからのもとになる（きいろのたべもの）
6	水	しぎょうしき					
7	木	メロンパン	○	ポトフ	ぶたにく　ウインナー	にんじん　たまねぎ　だいこん　セロリ	じゃがいも
				グリーンサラダ		キャベツ　きゅうり	さとう
				ヨーグルト			ヨーグルト
8	金	ごはん	○	さけのてりやき	さけ		こむぎこ　でんぷん　あぶら　さとう
				こうはくなます		にんじん　だいこん	さとう
				ぞうに	かまぼこ　あぶらあげ　しろみそ　みそ	こまつな	もち　さといも
				おしょうがつの、こんだてです。なますは、だいこんとにんじんをあまずでつけたものです。ぞうには、ちいきやいえによっておもちのかたちやあじつけがちがいます。きょうのぞうには、しかくのやきもちでしろみそをつかっています。			
11	月	せいじんのひ					
12	火	パン	○	ミートスパゲティ	ぶたにく　ぎゅうにく	たまねぎ　えのき　にんじん　トマトピューレ	スパゲティ　あぶら
				イタリアンサラダ	チーズ	キャベツ　みずな　とうもろこし	イタリアンドレッシング
13	水	ごはん	○	ほねくとだいこんのにもの	ほねく	だいこん　にんじん	さとう
				ぶたじる	とうふ　ぶたにく　みそ	ごぼう　はくさい　もやし　こんにゃく　あおねぎ	
				うめぼし		うめぼし	
14	木	パン	○	しろみざかなフライ	ホキフライ		あぶら
				ボイルキャベツ		キャベツ	
				コンソメスープ	ベーコン	にんじん　たまねぎ　いんげん　セロリー	あぶら　じゃがいも
15	金	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	にんにく　しょうが　はくさいキムチ　キャベツ	あぶら　ごま
						にんじん　ほうれんそう　きりぼしだいこん	さとう　ごまあぶら
				ナムル		もやし	さとう　ごまあぶら
				わかめスープ	わかめ	たまねぎ　えのきたけ　あおねぎ	
18	月	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	いとこんにゃく　たまねぎ　にんじん　いんげん	じゃがいも　あぶら　さとう
				すのもの	わかめ	きゅうり	さとう
				てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ　いとかつおぶし　しおこんぶ		ごま　さとう
				カルシウムたっぷりのてづくりふりかけです。ごはんにかけていただきましょう。			
19	火	パン	○	にこみハンバーグ	ハンバーグ		さとう　でんぷん
				ジャーマンポテト	ベーコン		じゃがいも　あぶら
				はくさいスープ		はくさい　えのきたけ　たまねぎ　にんじん	
20	水	ごはん	○	わかめごはん	わかめごはんのもと		ごはん
				ちゃんこうどん	とりつくね　ぶたにく　あつあげ	はくさい　えのきたけ　しゅんぎく	うどん
				おひたし		キャベツ　にんじん　ほうれんそう	さとう
21	木	こくとうパン	○	ジビエシチュー	ジビエソーセージ　ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しめじ　ブロッコリー	あぶら　じゃがいも
				コーンサラダ		はくさい　とうもろこし	さとう
				ジビエは、わかやまけんからいただきます。イノシシやシカなどのやせいのどうぶつのしょくにくのことをジビエといいます。きょうは、シチューにジビエソーセージをつかっています。			
22	金	ごはん	○	かつおのみそだれ	かつお　みそ	しょうが	でんぷん　あぶら　さとう
				ごまずあえ		もやし　ほうれんそう	ごま　さとう
				すましじる	かまぼこ	たまねぎ　えのきたけ　あおねぎ	
				かつおには、たんぱくしつはもちろん、てつぶんやビタミンなどもふくまれています。			
25	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ　あおのり		こむぎこ　あぶら
				きりぼしだいこんのにもの	ツナ　あぶらあげ	きりぼしだいこん　にんじん　いんげん	あぶら　さとう
				みそしる	とうふ　みそ	こまつな　えのきたけ　あおねぎ	
26	火	パン	○	はっぽうさい	ぶたにく　うずらたまご	はくさい　にんじん　たまねぎ　しょうが	でんぷん
						ほししいたけ　たけのこ　もやし	
				あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら
27	水	ごはん	○	プルコギ	ぎゅうにく　コチュジャン	にんにく　もやし　たまねぎ　にんじん　ニラ	あぶら　さとう　ごま　ごまあぶら
				きのこスープ	とうふ	しめじ　ほししいたけ　たけのこ　えのき	
				国産和牛肉を使ったきゅうしょく第二弾！！ぜいたくなきゅうしょくを感しゃしていただきましょう。			
28	木	パン	○	わかやまラーメン	やきぶた	もやし　キャベツ　たまねぎ　あおねぎ	ちゅうかめん
				ブロッコリーのマヨネーズいため	かつおぶし	ブロッコリー	マヨネーズ
29	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ	くじらにく	しょうが　にんにく	さとう　でんぷん　あぶら
				おかかあえ	かつおぶし	にんじん　ほうれんそう　もやし	さとう
				みそしる	とうふ　わかめ　みそ	こまつな　だいこん	
				給食週間のこんだて、ちさんちしょうのひのこんだてです。1月24日から30日はぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかんです。くじらは、わかやまけんからいただきました。ほうれんそう・こまつな・だいこんは、わかやましでさいばいされたものです。			

*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。

８日は「お正月の献立」　２９日は「給食 週間の献立」「地産地消の日の献立」です。



おはし、マスク、ハンカチは、
毎日洗って持ってきましょう。

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	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	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上