

1月 きゅうしょくこんだて表



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)	おもにからだのちようしをとのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
8	火			始業式			
9	水	ごはん	○	さけのてりやき だいこんのあまず ぞうに しょうが お正月のこんだてです。ぞうには関西風に白みそをつかいました。	さけ こんぶ かまぼこ しろみそ みそ	だいこん きんときにんじん まな	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう しらたまもち さといも
10	木	パン	○	フラワーシチュー ミックスフルーツ ほなやさい 花野菜のフロッコリー、カリフラワーを使ったシチューです。	とりにく ベーコン スキムミルク かんでん(かん)	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん しめじ みかん(かん) おうとう(かん) パイナップル(かん)	じゃがいも しろいんげんまめペースト あぶら ナタデココ さとう
11	金	ごはん	○	キムチなべ ナムル くだもの 野菜もたっぷり、からだがポカポカあたたまるキムチなべです。	ぶたにく とうふ あかみそ	にんにく はくさい しろねぎ はくさいキムチ ニラ もやし こまつな みかん	ごまあぶら さとう ごま さとう ごまあぶら
14	月			成人の日			
15	火	パン	○	ツナスパゲティ やさいのごまドレッシング チーズ	ツナ ベーコン チーズ	たまねぎ しめじ トマトピューレ パセリ キャベツ ほうれんそう	スパゲティ あぶら ごま さとう あぶら
16	水	ごはん	○	ぶたにくのやながわに さつまあげ おかかあえ ぶたにくとごぼうなどをあまからく煮て、たまごでとじて、やながわ風にしました。	ぶたにく たまご さつまあげ かつおぶし	ごぼう たまねぎ あおねぎ はくさい にんじん	さとう さとう
17	木	パン	○	しろみざかなフライ やさいいため ほうれんそうスープ クリームスープにはいっているきれいな緑色の野菜がほうれんそうです。冬においしくなる野菜です。	しろみざかなフライ ベーコン ぎゅうにゅう みとらいろ ちんねい	キャベツ セロリ にんじん ほうれんそう たまねぎ しろいんげんまめペースト じゃがいも	あぶら あぶら
18	金	ごはん	○	はっぼうさい ひじきサラダ ちんねい 地産地消の日のこんだてです。はくさい、あおねぎ、キャベツは和歌山市でしょうかくされた野菜です。	ぶたにく うずらたまご いか ひじき	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ つちしょうが あおねぎ ほしいたけ キャベツ とうもろこし	あぶら でんぷん さとう ごまあぶら
21	月	玄米ごはん	○	カレーライス ごぼうサラダ ほんまい 玄米ごはんには食物せんいがたくさんふくまれています。よくかんでいただきます。	ぎゅうにゅう スキムミルク	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう こまつな	じゃがいも あぶら ごま さとう
22	火	パン	○	にこみハンバーグ ゆでブロッコリー コンソメスープ	ハンバーグ ぶたにく	ブロッコリー たまねぎ パセリ	さとう でんぷん じゃがいも
23	水	ごはん	○	きざみうどん いかのてんぷら こんぶあえ ふりかけ	とりにく あぶらあげ かまぼこ いかのてんぷら しおこんぶ ふりかけ	にんじん ほしいたけ あおねぎ はくさい	うどん あぶら
24	木	米粉パン	○	ポトフ カリカリごぼう ヨーグルト ごぼうを油で揚げて甘辛いタレをつけると、カリカリとした歯ごたえのおいしいごぼうになります。	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ セロリ ごぼう	じゃがいも でんぷん あぶら さとう
25	金	ごはん	○	くじらのこはくあげ れんこんのばいにくあえ だいこんのみそしる くだもの 給食週間のこんだてです。くじらは本地町から届けられました。和歌山県の特産物のうめほし、だいこん、みかんをつかったこんだてです。	くじらにく わかめ みそ	つちしょうが にんにく れんこん ばいにく だいこん こまつな みかん	でんぷん あぶら さとう さとう さつまいも
28	月	玄米ごはん	○	かんとくに ほんずあえ あじつけのり ほんずあえに使われているのは、冬野菜の代表「はくさい」です。寒くなると、甘みがましておいしくなります。	ぎゅうにゅう ひらてん あつあげ あじつけのり	こんにやく にんじん だいこん はくさい こまつな	じゃがいも さとう
29	火	パン	○	とりにくのからあげ カレーもやし ちゅうかスープ	とりにく とうふ	もやし チンゲンサイ はくさい えのきたけ つちしょうが	こむぎこ あぶら あぶら はるさめ ごまあぶら
30	水	ごはん	○	さばのピリからあげ わかめサラダ さつまじる さつまじるは、鹿児島県の郷土料理です。とりにくやさつまいもがはいった具だくさんのしるものです。	さば みそ わかめ とりにく みそ	つちしょうが キャベツ ごぼう しめじ にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう さつまいも
31	木	パン	○	ポークビーンズ はなやさいサラダ ジャム ポークビーンズにはいっている豆は、「畑の肉」といわれている大豆です。	ぶたにく だいず	たまねぎ いんげん ブロッコリー カリフラワー	じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ りんごジャム

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。



栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの30%以下	食塩相当量 2.5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
今月の平均	666	25.7	27.7%	2.1	337	85	2.3	3.2	230	0.69	0.64	30	4.1