

1月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立 **岡崎** 小学校

ぎゅうにゆうは、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	水			しぎょうしき			
9	木	パン	○	ミートスパゲティ はなやさいサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー	スパゲティ オリーブあぶら さとう ごま
花野菜のブロッコリーとカリフラワーは、茶が旬の野菜です。							
10	金	ゆかり ごはん	○	さけのてりやき くろまめ ぞうに	さけ くろまめ かまぼこ しろみそ みそ	きんときにんじん だいこん まな	こむぎこ でんぶん あぶら さとう しらたまもち さといも
お正月のこんだてです。黒豆は、まめにちかせるようにという願いを込めて、お正月に食べる習慣があります。							
13	月			せいじんのひ			
14	火	パン	○	フィッシュドッグ ミネストローネ	しろみさかなフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ セロリ トマトピューレ	タルタルソース あぶら じゃがいも しろいんげんまめ
白身魚フライとキャベツを切り目の入ったコッペパンにはさんでいただきます。							
15	水	ごはん	○	はるまき ちゅうかあえ マーボーだいこん	はるまき ぎゅうにく ぶたにく	もやし チンゲンサイ たまねぎ だいこん たらし しょうが にんにく しろね	あぶら さとう ごまあぶら ラー油 ごまあぶら でんぶん
茶に旬をかえるだいこんをつかって、ピリッとからいマーボー鍋に。							
16	木	パン	○	コーンシチュー りんごサラダ	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし りんご きゅうり キャベツ	じゃがいも しろいんげんまめペースト あぶら さとう
りんごの甘味とシャキシャキとした食感をたのしみましょう。							
17	金	ごはん	○	ししゃものからあげ いりうのはな ずましじる	ししゃも うのはな ぎゅうにく ぶたにく わかめ かまぼこ	いんげん ほしいたけ にんじん あおねぎ だいこん みつば	こむぎこ あぶら さとう あぶら てまりふ
ししゃもは骨ごと食べられる魚です。しっかりよくかんで食べましょう。							
20	月	たきこみ ごはん	○	きざみうどん おひたし	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうろこんぶ	にんじん えのきたけ あおねぎ こまつな もやし	うどん ごま さとう
21	火	パン	○	はっぼうさい ひじきサラダ	ぶたにく うずらたまご えび いか ひじき	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ あおねぎ しょうが チンゲンサイ	あぶら でんぶん さとう
入浴菜にはたくさんの食材がつかわれていて、栄養満点です。							
22	水	ごはん	○	わふうこんさいカレー キャベツのごまドレッシング	とりにく わかめ	たまねぎ にんじん だいこん れんこん しょうが キャベツ	じゃがいも さつまいも あぶら さとう ごま あぶら
23	木	こめこ パン	○	とりにくのレモンソース ごぼうサラダ やさいスープ	とりにく ぶたにく	レモンかじゅう ごぼう とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう じゃがいも
サラダにつかっているごぼうは食物繊維が豊富です。食物繊維にはおなかの平をさうじしてくれる働きがあります。							
24	金	ごはん	○	さばのかおりあげ つぼづけあえ みそしる	さば みそ しおこんぶ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが だいこん つぼづけ ほうれんそう はくさい あおねぎ	こむぎこ でんぶん さとう あぶら さとう
地産地消のこんだてです。和歌山産のさば、市内産のだいこん・ほうれんそう・はくさい・青ねぎをつかっています。							
27	月	ごはん	○	しろみさかなのこうみてんぶら ゆかりあえ ひじきのにも	しろみさかなこうみてんぶら とりにく ひじき あぶらあげ	はくさい ゆかりこ たけのこ にんじん いんげん こんにゃく	あぶら さとう さとう あぶら
ひじきには、鉄分・カルシウム・食物繊維がたっぷりです。							
28	火	パン	○	ポトフ フライビーンズ ジャム	ぎゅうにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん セロリ	じゃがいも でんぶん あぶら さとう りんごジャム
29	水	ごはん	○	やさいたまごどん ごますあえ	とりにく たまご	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ あおねぎ キャベツ もやし	あぶら さとう ごま さとう
野菜をたっぷりとり入れたどんぶりです。ごはんにかけていただきます。							
30	木	パン	○	ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ マカロニスープ	ハンバーグ ベーコン	ブロッコリー とうもろこし ほうれんそう にんじん	さとう でんぶん ごま さとう じゃがいも マカロニ
31	金	むぎ ごはん	○	いわしのかばやき はりはりづけ みそしる / ふくまめ	いわし こんぶ とうふ あぶらあげ みそ / だいず	しょうが きりほしだいこん にんじん はくさい しめじ みずな	こむぎこ でんぶん さとう あぶら さとう
節分のこんだてです。節分の日にいわしの頭を玄米先にかざってオニを追い払います。							

* 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。

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	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
栄養所要量の基準	kcal	g	エネルギーの25%~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	840	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	840	24.4	27.7	2.1	331	86	2.3	3.2	175	0.81	0.59	23	4.5

