

# 1月きゅうしょくこんだて表



和歌山市立 岡崎 小学校 B-6ブロック

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)	ぎゅうにゅうは、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)	パン・ごはんはきいろのたべもの おもにねつやちからのもとなる (きいろのたべもの)
10	火	パン	○	ポトフ フライビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん セロリー	じゃがいも あぶら でんぷん さとう
1月の給食の目標は「きまりをまもり、協力しよう」です。安全に気をつけて、順序よく配ぜんしましょう。							
11	水	ごはん	○	さけのごまふうみ こうはくなます ぞうに	さけ やきがまぼこ しろみそ みそ	だいこん にんじん こまつな きんときになんじん	でんぷん こむぎこ あぶら さとう しろごま さとう しらたまだんご さといも
お正月の献立です。雑煮は関西風の白みそじたくです。丸もちのかわりに白玉だんごを使いました。よくかんで食べてください。							
12	木	パン	○	ツナのスパゲティ やさしいごまドレッシング チーズ	ベーコン ツナ チーズ	たまねぎ しめじ エリンギ トマトピューレー きゅうり キャベツ	スパゲティ あぶら さとう あぶら しろごま
13	金	ごはん	○	かじょうどうふ はるさめサラダ	ぶたにく あつあげ	にんにく にんじん チンゲンサイ ほしいいたけ しろねぎ いとこんにやく きゅうり とうもろこし	さとう ごまあぶら あぶら はるさめ さとう ごまあぶら しろごま
16	月	ごはん	○	ししゃものからあげ ひじきまめ みそしる	ししゃも ひじき あぶらあげ とりにく だいず とうふ みそ	にんじん こんにやく こまつな えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも
17	火	パン	○	クリームシチュー りんごサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし りんご キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら さとう
西洋では「りんごが赤くなると医者が高くなる(=りんごが健康に良いのでりんごを食べると医者にかからなくてよくなるから)」とされています。							
18	水	ごはん	○	そぼろどんぶり ぶたじる	とりにく たまご ぶたにく みそ	つちしょうが にんじん グリンピース もやし だいこん ごぼう はくさい あおねぎ	あぶら さとう じゃがいも
19	木	パン	○	フランクフルトのトマトソース やさしいため コーンチャウダー	フランクフルト ぎゅうにゅう	キャベツ セロリー にんじん にんじん たまねぎ とうもろこし クリームコーン パセリ	あぶら さとう あぶら じゃがいも あぶら
20	金	ごはん	○	とりにくのうめずあげ もやしのあえもの のっぺい	とりにく あぶらあげ	もやし こまつな だいこん にんじん こんにやく ほしいいたけ しろねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう しろごま さといも でんぷん
地産地消の日の献立です。こまつな、だいこんが和歌山市内産です。							
23	月	ごはん	○	わふうこんさいカレー キャベツのあまず	とりにく	つちしょうが にんじん たまねぎ だいこん れんこん キャベツ	じゃがいも さつまいも あぶら さとう
冬に旬が多い根菜類(にんじん、だいこん、れんこん)は体を温めてくれる働きがあります。							
24	火	パン	○	にくだんごとはくさいのもの フラワーサラダ	にくだんご	はくさい たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー カリフラワー レモンかじゅう	さとう
フラワーサラダは花野菜のブロッコリーとカリフラワーのサラダです。							
25	水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きざみうどん おひたし	ちくわ あおのり やきがまぼこ あぶらあげ とりにく	あおねぎ ほしいいたけ はくさい ほうれんそう	あぶら こむぎこ うどん さとう
26	木	パン	○	ポークビーンズ ほうれんそうとコーンのサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん いんげん トマトピューレー ほうれんそう とうもろこし	さとう あぶら じゃがいも さとう
27	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ こんぶあえ みそしる	くじらにく しおこんぶ あぶらあげ とうふ みそ	つちしょうが にんにく はくさい チンゲンサイ えのきたけ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう じゃがいも
給食 週間の献立です。和歌山の特産物を中心に献立を考えました。くじらにくは太地町から届けられました。							
30	月	ごはん	○	ちゃんこに からしあえ	とりにく つくね あつあげ くきわかめ	こんにやく にんじん いら しめじ はくさい だいこん チンゲンサイ	さとう しろごま
31	火	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし	さとう でんぷん じゃがいも しろいんげんまめ

\* 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	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
	kcal	g	エネルギーの25~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	639	24.6	26.9	2.2	327	88	2.5	2.9	192	0.50	0.50	26	4.2

