

1月きゅうしょくこんだて表



和歌山市立
ぎゅうにゅうはあかのたべもの

小学校 B-6ブロック
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 (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからのもとなる (きいろのたべもの)
7	火	パン	○	にくだんごときゃべつのももの かりかりごぼう	にくだんご とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが あおねぎ ほししいたけ ごぼう	はるさめ でんぶん あぶら さとう
8	水	ごはん	○	さばのたつたあげ こうはくなます おぞうに	さばのたつたあげ しろみそ みそ	だいこん きんときになんじん ゆず(かじゅう) ごぼう きんときになんじん こまつな はくさい	あぶら さとう もちだんご
<small>しょうがつ こんだて</small> お正月の献立です。お雑煮は関西風の白みそ仕立てです。もち団子が入っています。よくかんでたべましょう。							
9	木	パン	○	はくさいのクリームに やさしいサラダ みかん	とりにく ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ ブロッコリー みかん	じゃがいも あぶら さとう あぶら
10	金	たきこみ ごはん	○	ごもくうどん ほうれんそうのツナあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ	あおねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	うどん さとう
13	月					せいじん ひ 成人の日	
14	火	パン	○	とりにくのうめずあげ はなやさいサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン とうふ	カリフラワー ブロッコリー だいこん たまねぎ にんじん パセリ	でんぶん あぶら ごま さとう
15	水	ごはん	○	みそラーメン ぼんずあえ	ぶたにく はつちようみそ あかみそ	しょうが にんにく チンゲンサイ キャベツ にんじん とうもろこし ほうれんそう はくさい	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう
16	木	パン	○	ハンバーグのトマトソース こふきいも はくさいスープ	ハンバーグ とうふ	トマト(かん) プルーン はくさい にんじん ニラ	さとう でんぶん じゃがいも
17	金	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ こんぶあえ かきたまじる	ホキ みそ しおこんぶ たまご	ほうれんそう もやし はくさい にんじん だいこん あおねぎ	でんぶん あぶら ごま さとう でんぶん
<small>ちさん ち しょう ひ</small> 地産地消の日のこんだてです。ほうれん草と大根が和歌山市内産です。							
20	月	ごはん	○	はっぼうさい ししゃものからあげ	ぶたにく いか ししゃも	しょうが はくさい たまねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ しめじ	あぶら でんぶん ごまあぶら あぶら でんぶん
21	火	パン	○	きゃべつのペペロンチーノ ごまあえ / いちご	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ こまつな はくさい / いちご	スパゲティ あぶら ごま さとう
22	水	ごはん	○	にくじゃが おかかあえ / うめぼし	ぎゅうにく かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん もやし ほうれんそう / うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう
23	木	こくとう パン	○	ぶたにくのからあげ ひじきサラダ はるさめスープ	ぶたにく ひじき	しょうが チンゲンサイ とうもろこし ほししいたけ にんじん だいこん ニラ	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごまあぶら
24	金	ごはん	○	ふゆやさしいカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにく かんでん ヨーグルト	しょうが たまねぎ だいこん にんじん カリフラワー ブロッコリー みかん(かん) おとう(かん) パイン(かん)	じゃがいも あぶら ナタデココ さとう
27	月	ごはん	○	さばのこうみあげ うのはなのいりに すましじる	さば おから ぶたにく かまぼこ わかめ	しょうが にんじん ほししいたけ だいこん えのきたけ	でんぶん あぶら さとう さとう あぶら
28	火	パン	○	クリームシチュー ブロッコリーのごまずあえ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ いんげん ブロッコリー とうもろこし キャベツ	あぶら じゃがいも さとう ごま
29	水	ごはん	○	くじらのたつたあげ ゆかりあえ みそけんちんじる	くじらにく とうふ みそ	しょうが はくさい もやし あかじそ こんにやく ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	でんぶん さとう あぶら さとう さといも
30	木	パン	○	ジビエとまめのトマトに ごぼうサラダ チーズ	ジビエソーセージ とりにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん いんげん トマト(かん) えだまめ ごぼう こまつな	じゃがいも きんときまめ さとう あぶら てぼう さとう ごま
<small>かつこうきゅうしょくゆうかん こんだて</small> 学校給食 週間の献立です。今日のジビエソーセージは和歌山県でとれたイノシシから作られています。和歌山県からいただきました。							
31	金	むぎ ごはん	○	キムチチゲ おひたし	ぶたにく とりにく とうふ あかみそ	にんにく はくさい しろねぎ ニラ はくさいキムチ ほうれんそう とうもろこし もやし	さとう ごまあぶら さとう

* 材料の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



栄養所要量の 基準	エネルギー	タンパク質	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	エネルギーの	エネルギーの	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650	13~20%	20~30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上