

# 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 (あかいろのたべもの)	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)
7	木	パン	○	ちくわドッグ ふゆやさいスープ	ちくわ ベーコン	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん カリフラワー	こむぎこ あぶら じゃがいも
8	金	ごはん	○	たいのてりやき こうはくなます おぞうに	たい しろみそ みそ かまぼこ あぶらあげ	だいこん きんときにんじん ゆず(かじゅう) こまつな はくさい	こむぎこ あぶら でんぶん さとう さとう もちだんご
<p>お正月の献立です。お雑煮は地域によってしょうゆ味や、みそ味があります。今日は関西風の白みそあじです。もちだんごが入っています。よくかんで食べましょう。「たいのてりやき」のたいは和歌山県からいただいたものです。</p>							
11	月				成人の白		
12	火	パン	○	にくだんごとキャベツのトマトに カリカリごぼう いちごジャム	にくだんご ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ほししいたけ あおねぎ トマトピューレ ごぼう	はるさめ あぶら さとう さとう あぶら でんぶん いちごジャム
13	水	ごはん	○	ほねくのいそべあげ うめあえ みそしる	ほねく あおのり とうふ みそ あぶらあげ	こまつな もやし ばいにく きりぼしだいこん えのきたけ	こむぎこ あぶら さとう
14	木	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 たまねぎ ニラ	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ
15	金	ごはん	○	みそにこみうどん はりはりづけ	とりにく かまぼこ あぶらあげ あかみそ	はくさい にんじん しめじ きりぼしだいこん こまつな	うどん さとう
18	月	ごはん	○	マーボーだいこん にしよくあえ	ぶたにく とうふ あかみそ	だいこん しょうが たまねぎ いら たけのこ ほししいたけ にんじん キャベツ ほうれんそう	でんぶん あぶら ごまあぶら さとう
19	火	パン	○	てりやきハンバーグ もやしのマリネ コンソメスープ	ハンバーグ とりにく ベーコン	しょうが もやし ドライパセリ いんげん たまねぎ セロリ にんじん	さとう でんぶん あぶら さとう じゃがいも
20	水	ごはん	○	わかやまラーメン あげぎょうざ	ぶたにく スキムミルク ぎょうざ	もやし キャベツ あおねぎ しょうが	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら
21	木	こくとうパン	○	コーンシチュー やさいサラダ	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし キャベツ ほうれんそう もやし	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら
22	金	ごはん	○	しろみさ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	こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう でんぶん
<p>地産地消の日のこんだてです。昆布和えのほうれんそうとかきたま汁の白菜と大根が和歌山市内産です。</p>							
25	月	ごはん	○	にくどうふ おかかあえ つくだにこんぶ	ぎゅうにく やきどうふ かつおぶし つくだにこんぶ	はくさい えのきたけ たまねぎ にんじん こんにやく もやし ほうれんそう	あぶら さとう さとう
<p>「にくどうふ」に使っている牛肉は和歌山県からいただいたものです。</p>							
26	火	パン	○	ぶたにくのオレンジソース ブロッコリーのサラダ はくさいスープ	ぶたにく ベーコン	オレンジ(かじゅう) ブロッコリー はくさい にんじん エリンギ パセリ	さとう でんぶん あぶら ごま さとう
27	水	ごはん	○	カレーライス フルーツポンチ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん 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 みかんゼリー
28	木	パン	○	ジビエのナポリタン イタリアンサラダ	ジビエソーセージ	にんじん たまねぎ ビーマントマトピューレ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング
<p>「学校給食 週間のこんだて」ジビエのナポリタンのジビエソーセージは和歌山県からいただいたものです。</p>							
29	金	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 あぶらあげ	しょうが はくさい 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 さといも

\* 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。



学校給食摂取基準	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	20g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