

1月きゅうしょくこんだて表

A-2

和歌山市四箇郷小学校

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もとになる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
10	水	パン	○	はっぽうさい	ぶたにく いか	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ こまつな しょうが ほししいたけ	でんぶん あぶら
				ポテトチップス			じゃがいも あぶら
11	木	ごはん	○	ぶりのてりやき	ぶり		でんぶん こむぎこ あぶら さとう
				こうはぐなます		だいこん きんときにんじん ゆずかじゅう	さとう
				ぞうに	とりにく しろみそ みそ	こまつな きんときにんじん	しらまだんご
				「お正月の献立」です。出世魚であるぶりやめでたい紅白のなます、雑煮を食べて新年を祝います。			
12	金	ごはん	○	よせなべ	ぶたにく とりにくだんご あつあげ	いとこんにやく はくさい あおねぎ しめじ にんじん	
				ブロッコリーのツナマヨいため	ツナ	ブロッコリー にんにく	ノンエッグマヨネーズ さとう
				今日は、「地産地消の日の献立」です。和歌山市内産の白菜やブロッコリーが使われています。			
15	月	パン	○	チリドック	フランクフルト		
				こふきいも			じゃがいも
				コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ バセリ	
16	火	ごはん	○	たまごとじうどん	たまご あぶらあげ とりにく	ほししいたけ はくさい あおねぎ しょうが	うどん でんぶん
				いとこんにゃくのいためもの	ぶたにく ひじき	いとこんにゃく にんじん いんげん	ごまあぶら さとう ごま
				りんご		りんご	
17	水	パン	○	とりにくのしおこうじあげ	とりにく	にんにく しょうが	でんぶん こむぎこ あぶら
				ふゆやさいのスープ	ベーコン	だいこん にんじん はくさい ほうれんそう	あぶら
18	木	ごはん	○	あじのゆずふうみ	あじ	ゆずかじゅう	でんぶん こむぎこ あぶら さとう
				にゅうめんじる	とりにく あぶらあげ	みずな しめじ だいこん にんじん	そうめん
19	金	ごはん	○	カレーライス	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも あぶら
				フルーツヨーグルト	ヨーグルト	おうとう(かん) みかん(かん) バインアップル(かん)	ナタデココ さとう
22	月	パン	○	とんこつラーメン	ぶたにく とうにゅう	にんにく はくさい もやし にんじん あおねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら
				ツナサラダ	ツナ	こまつな キャベツ	さとう
23	火	ごはん	○	やきにく	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん	はるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう
				こんさいじる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん あおねぎ ごぼう	さといも ごま
24	水	みかん パン	○	ジビエコロッケ	ジビエコロッケ		あぶら
				キャベツソテー		キャベツ	あぶら
				たまごスープ	ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	あぶら
				1月24日～30日は学校給食週間です。和歌山県のジビエを使ったコロッケやリーセージ、特産物の梅やくじらを給食で味わいます。			
25	木	ごはん	○	しろみざかなのうめこうみだれ	ホキ あかだしみそ	ぱいにく あおねぎ	でんぶん あぶら さとう
				けんちんじる	とりにく とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん あおねぎ ほししいたけ	さといも
26	金	ごはん	○	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ	ごまあぶら ごま さとう
				ナムル		ブロッコリー	ごまあぶら さとう ごま
				ワンタンスープ	にくいりワンタン	しょうが にんじん チンゲンサイ きくらげ	でんぶん
29	月	パン	○	ジビエソーセージいりプラウンシチュー	ジビエソーセージ ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも
				マカロニサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし パプリカ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう
				ジビエソーセージは和歌山県でとれたいのししの肉を使っています。ジビエソーセージは和歌山県から提供されました。			
30	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ	くじら	しょうが にんにく	さとう でんぶん あぶら
				ゆかりあえ		もやし にんじん あかじそ	ごま
				みそしる	とうふ わかめ あぶらあげ みそ	はくさい だいこん	
31	水	パン	○	きなこあげパン	きなこ		あぶら さとう (パン)
				かぶとはくさいのクリームに	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	かぶ(はつき) だいこん はくさい たまねぎ にんじん	
				パインサラダ		パインアップル(かん) キャベツ	さとう

*献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0g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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上