

# 1月 きゅうしょくこんだて表

A-2ブロック 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のとなる (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ものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
6	月			<b>し ぎょう しま 式</b>				
7	火	ごはん	○	ぶりのてりやき	ぶり			でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				こうはくなます		だいこん きんときになじん		さとう
				そうに	やきかまぼこ しろみそ みそ	こまつな にんじん		もち
「お正月のこんだて」です。紅白なますは赤と白が縁起がよい色とされ、お正月にはおせち料理にかかせない料理です。								
8	水	パン	○	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく つちしょうが		でんぷん あぶら
				キャベツのソテー		キャベツ		あぶら
				ふゆやさいスープ	ベーコン	だいこん にんじん はくさい ほうれんそう		
9	木	ごはん	○	おでん	とりにく うずらたまご ひらてん あつあげ ちくわ	こんにゃく にんじん だいこん		さとう じゃがいも
				ごますあえ		もやし きりぼしだいこん みずな		さとう あぶら ごま
10	金	わかめごはん	○	わかめごはん	わかめごはんのもと			(ごはん)
				わかやまラーメン	ぶたにく やきぶた	もやし キャベツ あおねぎ		ちゅうかめん
				はくさいとひらてんのオイスターいため	ひらてん	にんじん しめじ はくさい つちしょうが		あぶら ごまあぶら でんぷん
「地産地消の日のこんだて」です。和歌山市で栽培された、キャベツ・はくさいを使っています。								
13	月			<b>せい じん の ひ</b>				
14	火	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト(かん)		じゃがいも あぶら
				ほうれんそうとツナのサラダ	ツナ	ほうれんそう キャベツ		さとう
15	水	パン	○	にこみハンバーグ	ハンバーグ			さとう でんぷん
				ゆでブロッコリー		ブロッコリー		
				ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい しめじ パセリ		マカロニ
スープの中にはアルファベットのマカロニが入っています。どんな文字がみえるかな？								
16	木	ごはん	○	あじのゆずふうみだれ	あじ	ゆずかじゅう		でんぷん 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	あおねぎ しめじ だいこん にんじん		そうめん
17	金	ごはん	○	ぶたにくのやながわふうに	ぶたにく あぶらあげ たまご	ごぼう にんじん あおねぎ たまねぎ		あぶらふ さとう
				はりはりづけ		きりぼしだいこん みずな もやし		さとう
柳川煮は、本来はどじょうとごぼうを甘辛く煮て、卵でとじた鍋料理です。給食では、どじょうは入っていないので「風」にしています。								
20	月	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん		ちゅうかめん 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) パインアップル(かん)		ナタデココ さとう
21	火	ごはん	○	ちゃんこに	こんさいりつくね とりにく かまぼこ あつあげ	はくさい にんじん えのきたけ しゆんぎく		さとう
				まぐろカツ	まぐろかつ			あぶら
				りんご		りんご		
22	水	パン	○	はっぼうさい	ぶたにく	つちしょうが ちんげんさい たまねぎ だけのこ		ごまあぶら でんぷん
				フライビーンズ	だいた	ほししいたけ にんじん キャベツ もやし		でんぷん あぶら さとう
23	木	ごはん	○	そぼろどん(にくそぼろ)	とりにく	つちしょうが にんじん いんげん		あぶら さとう
				そぼろどん(たまご)	たまご			あぶら さとう
				ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん あおねぎ		
24	金	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	つちしょうが こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん		じゃがいも あぶら さとう
				ばいにくあえ		はくさい こまつな ばいにく		さとう ごま
27	月	きなこあげパン	○	きなこあげパン	きなこ			(パン) グラニューとう あぶら
				ポトフ	とりにく カクテルウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ		あぶら じゃがいも
				だいこんサラダ	ひじき	だいこん		さとう
28	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ	くじら	つちしょうが にんにく		さとう でんぷん あぶら
				こうやサラダ	こうやどうふ	だいこん にんじん こまつな		さとう
				さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ	こんにゃく もやし あおねぎ		さつまいも
「給食週間のこんだて」です。給食は明治22年の12月24日から始まりとされています。その後、1か月後の1月24日から1週間を全国学校給食週間としています。								
29	水	こくとうパン	○	クリームシチュー	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ れんこん		じゃがいも あぶら
				ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー とうもろこし		さとう あぶら ごま
30	木	キムチチャーハン	○	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく つちしょうが はくさいキムチ		ごまあぶら ごま さとう
				フライドポテト				じゃがいも あぶら
				ちゅうかスープ	とうふ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ		でんぷん ごまあぶら
31	金	ごはん	○	あんかけうどん	とりにく あぶらあげ	つちしょうが えのきたけ はくさい ほししいたけ あおねぎ		うどん でんぷん
				ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく		あぶら さとう ごま
				セレクトデザート				アセロラゼリー・プリン

てんこうなどつぎゅう こんだて しょうしょくひん へんこう なのか しょうがつ こんだて とおか ちさんちしょう こんだて にち きゅうしょくしゅうがんだて  
 \* 天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。 \* 7日は「お正月の献立」10日は「地産地消の献立」28日は「給食週間」の献立です。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	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
	650	エネルギーの 13%~20%以下	エネルギーの 20~30%以下	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
					350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上