

# 1 月 きゅうしょくこんだてひょう

A-2ブロック 和歌山市立四箇郷小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの 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になる (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ものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
7	水	パン 	○	クリームシチュー ごぼうツナサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう にんじん いんげん	じゃがいも あぶら さとう
3学期の給食が始まります。決まりを守り、協力して、楽しい給食になるようにしましょう。							
8	木	ごはん	○	ぶりのてりやき こうはくなます ぞうに	ぶり とりにく しろみそ みそ	だいこん きんときになんじん はくさい にんじん こまつな	でんぷん こびきこ あぶら さとう さとう もち
お正月の献立です。みなさんは、お正月におせち料理や雑煮を食べましたか？							
9	金	ごはん	○	おでん あぶらあげとやさいのごまあえ	とりにく ひらてん あつあげ ちくわ あぶらあげ	こんにゃく だいこん もやし にんじん ほうれんそう	じゃがいも さとう さとう ごま
12	月	成人の日					
13	火	ごはん	○	すきやき うめこんぶあえ	ぶたにく とうふ しおこんぶ かつおぶし わかめ	はくさい たまねぎ しめじ いとこんにゃく しろねぎ キャベツ もやし ばいにく	ふ さとう さとう ごま
14	水	パン	○	とんこつラーメン さつまいもチップス	ぶたにく とうにゅう	にんにく もやし はくさい あおねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら さつまいも あぶら さとう
15	木	ごはん	○	ちゃんこに にんじんしりしり	とりだんご とりにく あつあげ たまご かつおぶし	はくさい にんじん えのきたけ しゅんぎく にんじん	さとう あぶら ごまあぶら さとう ごま
16	金	ごはん	○	あじのおろしソース にゅうめんじる	あじ とりにく あぶらあげ	だいこん ほししいたけ だいこん はくさい あおねぎ	でんぷん あぶら さとう そうめん
地産地消の日の献立です。だいこんとはくさいは、和歌山市で栽培されました。							
19	月	パン 	○	にこみハンバーグ ゆでブロッコリー ABCスープ りんご	ハンバーグ ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい パセリ りんご	さとう でんぷん マカロニ
スープの中にはアルファベットの文字になったマカロニが入っています。どんな文字がみえるかな？							
20	火	ごはん	○	カレーうどん やさいのごまドレッシング	ぶたにく あぶらあげ	つちしょうが たまねぎ あおねぎ キャベツ こまつな とうもろこし	うどん あぶら さとう ごま
21	水	パン 	○	しろみざかなフライ てづくりノンエッグタルタルソース ふゆやさいスープ	しろみざかなフライ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ たくあん たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう
22	木	ごはん 	○	そばろどんぶり(にくそばろ) そばろどんぶり(たまご) けんちんじる	とりにく たまご とうふ	つちしょうが にんじん いんげん だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	あぶら あぶら さとう さいとも ごまあぶら
23	金	キムチチャーハン 	○	キムチチャーハン あげぎょうぎ ちゅうかスープ	ぶたにく ぎょうぎ とうふ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	ごまあぶら ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぷん
26	月	きなこあげパン 	○	きなこあげパン ポトフ やさいのカレーソテー	きなこ とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ とうもろこし	あぶら さとう (パン) じゃがいも あぶら
27	火	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ こうやどうふのふくめに みそしる	くじらにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんにく にんじん いんげん はくさい えのきたけ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら さとう さつまいも
給食週間の献立です。和歌山県の特産物や郷土料理を取り入れました。くわしくはEAT通信を見てね！							
28	水	こくとうパン 	○	マカロニのクリームに れんこんとちくわのサラダ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう ちくわ	たまねぎ にんじん ブロッコリー れんこん にんじん きゅうり	マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま
2年生は、国語で「あなのやくわり」を学習します。今日は、あながある食材を使いました。どうしてあながあいているのかな？							
29	木	ごはん	○	あかもくのとりてん すろっぽだいこん すましじる	とりにく あかもく あぶらあげ とうふ かまぼこ	だいこん にんじん あおねぎ	こびきこ あぶら あぶら さとう ふ
あかもくは、和歌山県日高地方でとれる海藻です。すろっぽだいこんは、和歌山県の郷土料理です。							
30	金	ナン 	○	キーマカレー フルーツヨーグルト	ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう トマト(かん) おうとう(かん) みかん(かん) パイン(かん)	じゃがいも あぶら ナタデココ さとう

※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。

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