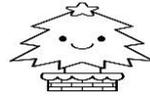


12月きゅうしょくこんだて表



A-3ブロック
和歌山市立八幡台小学校

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものにはいります。

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とのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)	
1	木	ごはん	○	ぶたじゃが すのもの ふりかけ	ぶたにく わかめ ふりかけ	つちしょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく さやいんげん もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう	
2	金	パン	○	しろみざかなフライ ポイルキャベツ とうにゅうカレースープ	しろみざかなフライ とりにく とうにゅう	キャベツ たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	あぶら さとう	
5	月	ごはん	○	キムチチャーハン トックスープ フルーツポンチ	ぶたにく とりにく かんてん(缶)	にんにく つちしょうが はくさいキムチ にんじん はくさい ほししいたけ しろねぎ みかん(かん) パイン(かん)	ごまあぶら ごま さとう トック ごまあぶら さとう	
スーフには、 ^{かんこく} 韓国の「トック」というお米で作ったおもちが入っています。								
6	火	ごはん	○	さばのたつたあげ ゆかりあえ ぶたじる	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	つちしょうが キャベツ ゆかりこ はくさい だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	
7	水	パン	○	チキンチャップ ブロッコリーサラダ	とりにく	たまねぎ ピーマン エリンギ にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	あぶら でんぷん さとう あぶら	
8	木	ごはん	○	みそラーメン ナムル	ぶたにく みそ	たまねぎ キャベツ あおねぎ とうもろこし ほうれんそう もやし	ちゅうかめん さとう ごまあぶら	
9	金	パン	○	ホットドッグ やさいスープ	ソーセージ とりにく	キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ	さとう じゃがいも	
今日は ^{きょう} 地産地消の日です。キャベツとほうれん草は、 ^{わかやま} 和歌山市内で栽培されたものです。								
12	月	ごはん	○	ちゃんこに こんぶあえ くだもの(みかん)	ぶたにく つくね とうふ しおこんぶ	ごぼう しいたけ はくさい だいこん あおねぎ キャベツ みかん	さとう	
和歌山県は、 ^{せいさんりょう} みかんの生産量 日本一です。ビタミンCがたっぷりのみかんを食べて風邪を予防しましょう。								
13	火	ごはん	○	ハンバーグのおろしソース ごまずあえ さつまじる	ハンバーグ あぶらあげ みそ	つちしょうが だいこん もやし こまつな とうもろこし はくさい ごぼう しめじ あおねぎ	でんぷん ごま さとう さつまいも	
14	水	パン	○	ようふうにこみ フライビーンズ	とりにく だいず	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ さやいんげん	じゃがいも あぶら でんぷん あぶら さとう	
15	木	わかめ ごはん	○	あんかけうどん きりぼしだいこんのもの	とりにく あぶらあげ	ほししいたけ しろねぎ はくさい しめじ つちしょうが きりぼしだいこん さやいんげん にんじん こんにやく	うどん でんぷん あぶら さとう	
16	金	こめこ パン	○	はくさいのクリームに ごぼうサラダ	とりにく きゅうにゅう	かぶ ブロッコリー たまねぎ はくさい しめじ ごぼう キャベツ にんじん	じゃがいも あぶら ごま さとう	
ごぼう・にんじん・かぶは根この部分を食べる野菜で、冷えた体を温めてくれる働きがあります。								
19	月	ごはん	○	ふゆやさいかレー わかめとキャベツのサラダ デザート	とりにく あつあげ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ だいこん キャベツ	じゃがいも あぶら さとう あぶら いちごプリン	
20	火	ごはん	○	さかなのゆずふうみ いそかあえ かぼちゃのみそしる	しろみざかな のり あぶらあげ みそ	ゆずかじゅう はくさい ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ みずな	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう	
「冬至の日の献立」です。冬至とは一年で一番夜が長い日のことで、昔からかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。								
21	水	パン	○	とりにくのマリアナソース こふきいも コンソメスープ	とりにく	トマトピューレ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	
「クリスマスの献立」です。マリアナソースとは、トマトピューレ・さとう・コンソメ・ウスターソースを合わせたソースです。 今日は2学期最後の給食です。3学期の給食は、1月10日から始まります。楽しみにしていてくださいね♪								
22	木	しゅうぎょうしき						

* 都合により、献立(使用食品)を変更する場合があります。また、野菜類は、天候等により変更することもあります。

* 9日(金)は「地産地消の日」の献立、20日(火)は「冬至の献立」、21日(水)は「クリスマスの献立」です。

☆12月給食費徴収額
○1~4年生
15回×252円=3,780円
○5・6年生

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギー の25~ 30%	食塩相当量 2.5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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	655	25	26.4	2.1	329	82	2.1	2.9	183	0.76	0.66	35	4.2

