

12月きゅうしょくこんだて表



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 (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (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)
1	金	パン	○	マカロニのクリームに こまつなのサラダ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな もやし えのきだけ	マカロニ あぶら さとう あぶら
4	月	ごはん	○	カレーライス ごぼうサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト グリンピース つちしょうが ごぼう とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう しろいりごま
5	火	ごはん	○	ししゃもフライ きりぼしだいこんのもの かきたまじる	ししゃもフライ とりにく あぶらあげ たまご とうふ	きりぼしだいこん ほしいいたけ えのきだけ こまつな にんじん	あぶら さとう あぶら でんぷん
6	水	パン	○	ハンバーグのトマトソースに ポイルキャベツ コーンポタージュ	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	トマト マッシュルーム たまねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ	さとう あぶら でんぷん じゃがいも しろいんげんまめ
7	木	ごはん	○	ごまいりみそラーメン はくさいとひらてんのいためもの	ぶたにく かまぼこ みそ ひらてん	たまねぎ キャベツ もやし あおねぎ はくさい にんじん つちしょうが	ちゅうかそば ごまあぶら しろいりごま あぶら でんぷん
8	金	パン	○	たっぷりやさいとウィンナーのスープに りんごいりいもきんとん	ウィンナー	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ だいこん しめじ パセリ セロリ りんご レモン	さつまいも さとう
<p>「^{ちさんちしょう ひ}地産地消の日のこんだて」です。フロッコリー、だいこん、キャベツは^{わかやましな い しゅうかく}和歌山市内で収穫されたものです。</p>							
11	月	ごはん	○	しろみぎかなのごまみそだれ ひじきまめ すましじる	しろみぎかな みそ ひじき だいず とりにく かまぼこ とうふ	こんにやく にんじん ほしいいたけ ほうれんそう	でんぷん こむぎこ あぶら しろいりごま さとう さとう あぶら でんぷん
12	火	ごはん	○	ちくぜんに くきわかめのあえもの	とりにく ちくわ くきわかめ	つちしょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう きりぼしだいこん こまつな	じゃがいも さとう あぶら しろいりごま さとう あぶら
13	水	パン	○	ミートスパゲティ やさいのごまドレッシング ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ウィンナー ヨーグルト	つちしょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト ほうれんそう キャベツ	スパゲティ あぶら しろいりごま さとう あぶら
14	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ もずくのチャプチェ みそしる	くじらにく もずく ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん ピーマン たまねぎ ほしいいたけ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら ごまあぶら さとう しろいりごま じゃがいも
<p>チャプチェとは^{はるさめ にく やさい}春雨と肉、野菜などを炒めた^{いた かんこく りょうり}韓国のお料理です。今日は春雨の代わりに^{きょう はるさめ か}もずくを使っています。</p>							
15	金	こめこパン	○	はっぼうさい フライビーンズ くだもの	ぶたにく うずらたまご かまぼこ だいず	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ ほしいいたけ あおねぎ つちしょうが みかん	あぶら でんぷん でんぷん あぶら さとう
18	月	ごはん	○	ひじきとツナのふりかけ きざみうどん だいこんのぱいにくあえ	ひじき ツナ とりにく あぶらあげ かまぼこ	あおねぎ だいこん みずな ぱいにく	さとう しろいりごま あぶら うどん さとう
19	火	キャロットピラフ	○	スパイシーチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ デザート	とりにく ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ パセリ カップデザート	こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら しろいりごま
<p>「^{とりにく}クリスマスのこんだて」です。鶏肉に^こカレー粉をまぶして^{しあ}スパイシーに仕上げています。</p>							
20	水	パン	○	ポークビーンズ ほうれんそうサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ いんげん しめじ トマト ほうれんそう もやし とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう さとう しろいりごま
21	木	ごはん	○	しろみぎかなのゆずふうみ はくさいのこんぶあえ かぼちゃのみそしる	しろみぎかな しおこんぶ とうふ みそ	ゆず はくさい だいこん かぼちゃ しめじ こまつな	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
<p>^{とうし}冬至の献立です。冬至は^{とうし いちねん}一年の間で、^{ひる}昼が最も短く、^{よる}夜が最も長くなる日です。 ^{にほん}日本ではこの日にゆず湯に入り、^{かぼちゃ}かぼちゃを食べると^{ふうじゃ}風邪をひかないと言われています。</p>							
22	金					<p>しゅうぎょうしま</p>	

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

栄養所要量の基準	エネルギー	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
	kcal	g	エネルギーの25~30%以下		mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	
	640	24.0		2.5未満	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0