

12月 きゅうしょくこんだて表

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのだべもの)	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 (きいろのだべもの)	
3	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら	
				するっぽだいこん	あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう	さとう しろいりごま	
				かきたまじる	かまぼこ たまご とうふ	あおねぎ	でんぷん	
<p>わかやまし すなじ はたけ 和歌山市の砂地の畑では、だいこんやにんじんの栽培がおこなわれています。 「するっぽだいこん」は、だいこんやにんじんをせん切りにして煮た和歌山の郷土料理です。</p>								
4	火	ごはん	○	はるまき	はるまき		あぶら	
				ナムル		もやし	ごま さとう ごまあぶら	
				ちゅうかスープ	いとかまぼこ	たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ	はるさめ	
5	水	パン	○	ジビエシチュー	ジビエソーセージ ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト(かん)	あぶら	
				ごぼうサラダ		ごぼう とうもろこし みすな	さとう	
				<p>きょう わかやま けん 今日のシチューには和歌山県からいただいた「ジビエソーセージ」がはいっています。ジビエはフランス語で野生の食肉のことです。</p>				
6	木	ごはん	○	ごもくうどん	かまぼこ たまご あぶらあげ とりにく	あおねぎ	うどん でんぷん	
				にしよくひたし		もやし ほうれんそう	さとう	
				しろみざかなフライ	しろみざかなフライ		あぶら タルタルソース	
7	金	パン	○	ゆでブロッコリー		ブロッコリー		
				はくさいスープ	ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん パセリ		
				<p>ちきんちしゅうひ 地産地消の日です。ブロッコリーとはくさいは和歌山市内で栽培されたものです。 ブロッコリーは冬から春のはじめにかけておいしくなります。ブロッコリーは熱湯でゆで、サラダや炒め物にするとおいしく食べられます。</p>				
10	月	ごはん	○	おでん	とりにく ひらてん あつあげ	こんにやく にんじん だいこん	じゃがいも さとう	
				すみそあえ	わかめ しろみそ	こまつな	さとう	
				てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし		しろいりごま さとう	
11	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ	くじらにく	つちしょうが	さとう でんぷん あぶら	
				はくさいのゆかりあえ		はくさい ゆかりこ		
				さつまじる	とりにく とうふ みそ	にんじん ごぼう あおねぎ	さつまいも	
12	水	こめこパン	○	ミートスパゲティ	とりにく ぶたにく きゅうにく こなチーズ	つちしょうが たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマトビュレ	スパゲティ あぶら	
				ブロッコリーサラダ		ブロッコリー だいこん	しろいりごま さとう	
				そぼろどんぶり	とりにく たまご	つちしょうが にんじん さやいんげん	あぶら さとう	
13	木	ごはん	○	ぶたじる	あぶらあげ ぶたにく みそ	だいこん ごぼう あおねぎ	さといも	
				にくだんごとはくさいのもの	にくだんご	はくさい にんじん あおねぎ つちしょうが しめじ	はるさめ さとう	
				ハニーポテト			さつまいも あぶら はちみつ さとう	
17	月	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 グリンピース	じゃがいも あぶら	
				だいこんサラダ	くきわかめ	だいこん みすな	さとう あぶら しろいりごま	
				チキンカツ	チキンカツ		あぶら さとう	
18	火	キャロットピラフ	○	ポイルキャベツ		キャベツ		
				たまごスープ	たまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう		
				デザート			カップケーキ	
<p>アメリカのクリスマス料理といえはターキー(七面鳥)が有名です。日本ではターキーよりもチキン(鶏肉)を食べることが多いです。</p>								
19	水	パン	○	チャンポン	ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん あおねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ	ちゅうかそば でんぷん	
				ひじきサラダ	ひじき	だいこん とうもろこし	さとう ごまあぶら	
				みかん			みかん	
20	木	ごはん	○	しろみざかなのゆずふうみ	しろみざかな	ゆず	でんぷん こむぎこ あぶら さとう	
				ごますあえ		こまつな もやし	しろいりごま さとう	
				かぼちゃいりみそしる	とうふ わかめ みそ	かぼちゃ しめじ たまねぎ		
<p>がつ ひ とうじ とうじ いちねん ひる もつと みじか よる もつと なが ひ 12月22日は冬至です。冬至は一年のうちで昼が最も短く、夜が最も長くなる日です。 この日はゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。</p>								
21	金			しゅうぎょうしき				



※献立に使用する食材は天候により変更する場合があります。

☆7日(金)は「地産地消の日の献立」、18日(火)は「クリスマスの献立」、20日(木)は「冬至の献立」です。

3学期の給食は1月8日(火)からはじまります。来年もよろしくね!

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 20-30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	640	24			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0