

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)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにむつやちからの もとになる (きいろのたべもの)	
2	月			ふりかえきゅうぎょう				
3	火	ごはん	○	さけのこうみあげ	さけ	つちしょうが あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	
				きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん	さとう あぶら	
				けんちんじる	あつあげ	こんにやく ごぼう	さといも ごまあぶら	
4	水	パン	○	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 しめじ つちしょうが あおねぎ	はるさめ さとう	
				ハニーポテト			さつまいも あぶら さとう はちみつ	
5	木	ごはん	○	きざみうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	あおねぎ	うどん	
				はくさいとひらてんのいために	ひらてん	しめじ にんじん はくさい つちしょうが	あぶら でんぷん ごまあぶら	
				あじつけのり	あじつけのり			
6	金	パン	○	クリームシチュー	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ	じゃがいも あぶら	
				やさしいごまドレッシング		ほうれんそう キャベツ	さとう あぶら しろごま	
「 <small>ちさんちしやう ひ</small> 地産地消の日のこんだて」です。ブロッコリー、ほうれんそう、キャベツは <small>わかやましな いさいばい</small> 和歌山市内で栽培されたものです。								
9	月	ごはん	○	ちくわのごまあげ	ちくわ		くろごま こむぎこ あぶら	
				ひじきまめ	ひじき だいず あぶらあげ	にんじん さやいんげん	あぶら さとう	
				さつまじる	とうふ みそ	ごぼう しいたけ はくさい あおねぎ	さつまいも	
10	火	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	つちしょうが にんじん たまねぎ トマトピューレー	じゃがいも あぶら	
				ごぼうサラダ		ごぼう とうもろこし	さとう しろごま	
11	水	こめこパン	○	ジビエポトフ	ジビエソーセージ ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ だいこん セロリ パセリ	さつまいも	
				フライビーンズ	だいず		でんぷん あぶら さとう	
きょう <small>わかやまけん</small> 今日のジビエソーセージは和歌山県からプレゼントされたものです。								
12	木	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 たまねぎ にんじん あおねぎ	ふ さとう	
				ごまあえ		ほうれんそう はくさい	しろごま さとう	
				くだもの		りんご		
13	金	パン	○	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ		あぶら さとう	
				ポイルキャベツ		キャベツ		
				コーンチャウダー	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン(かん) パセリ	あぶら	
16	月	ごはん	○	とんこつラーメン	ぶたにく とうにゅう	はくさい にんじん もやし あおねぎ にんにく	ちゅうかめん	
				れんこんサラダ		れんこん キャベツ とうもろこし	あぶら しろごま さとう	
				くだもの		みかん		
17	火	ごはん	○	ちくげんに	とりにく ちくわ	つちしょうが こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう	
				ずのもの	わかめ	もやし	さとう	
				てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ		さとう しろごま	
18	水	パン	○	とりにくのリアナソース	とりにく	トマトピューレ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	
				ゆでブロッコリー		ブロッコリー		
				ふゆやさいスープ	ベーコン	はくさい にんじん しめじ ほうれんそう だいこん		
19	木	ごはん	○	しろみざかなのてりやき	しろみざかな		こむぎこ でんぷん あぶら さとう	
				ゆずかあえ		だいこん みずな にんじん ゆずかじゅう	さとう	
				かぼちゃのみそじる	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな かぼちゃ しめじ		
「 <small>とうじ</small> 冬至のこんだて」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てゆず湯に入る風習があります。								
20	金	パン	○	ミートサンドパン	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん トマトピューレ	ぱんこ さとう あぶら	
				ポテトスープ	ベーコン	ほうれんそう たまねぎ しめじ	じゃがいも	
				ヨーグルト	ヨーグルト			
23	月	キャロットピラフ	○	もみのきがたハンバーグ	ハンバーグ		さとう でんぷん	
				じゃがバター	ぎゅうにゅう		じゃがいも バター	
				コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ		
				デザート			カップケーキ	
「 <small>クリスマス</small> クリスマスのこんだて」です。ケチャップソースたっぷりのもみの木の形をしたハンバーグです。 今日は2学期最後の給食です。3学期の給食は1月7日(火)から始まります。楽しみにしててくださいね!								
24	火							しゅうぎょうしき

※ 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。

☆6日(金)は「地産地消の日の献立」、19日(木)は「冬至の献立」、23日(月)は「クリスマスの献立」です。

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	エネルギーの13~20%以下	エネルギーの20~30%以下	2g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上