

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

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	木	ごはん	○	キムチなべ あげぎょうざ キムチは白菜や大根を、とうがらしや塩と漬けたんだ、韓国のつけものです。とうがらしのはたらきで、体がほかほかと温まります。	ぶたにく とうふ あかみそ ぎょうざ	はくさい しろねぎ ニラ しめじ はくさいキムチ にんにく	はるさめ ごまあぶら あぶら
2	金	メロンパン	○	クリームシチュー ほうれんそうサラダ みかん 「地産地消の日のこんだて」です。フロッコリー、ほうれん草は和歌山市内で収穫されたものです。みかんは県よりいただいたものです。	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう みかん	たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれんそう もやし みかん	じゃがいも あぶら あぶら さとう
5	月	ごはん	○	きりぼしだいこんいりビビンバ はるさめスープ 切り干し大根は、細長く切った大根を太陽の下に干して、かんそうさせたもので、日持ちがします。昔の人の知恵です。	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ	きりぼしだいこん しょうが にんにく ほうれん そう もやし はくさいキムチ たまねぎ しめじ チンゲンサイ	ごま さとう ごまあぶら はるさめ
6	火	ごはん	○	おでん ばいにくあえ あじつけのり おでんに入っている「ほねく」は、だちうおを丸ごとすりつぶしてすり身にし、味付けして、揚げたものです。和歌山県 有田地方の名産品です。	とりにく ほねく ひらてん ちくわ あつあげ のり	だいこん にんじん こんにやく キャベツ こまつな ばいにく	じゃがいも さとう さとう
7	水	こめこ パン	○	ハンバーグのトマトソース こふきいも コーンクリームスープ	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん ほうれんそう	さとう でんぷん じゃがいも あぶら
8	木	ごはん	○	さけのたつたあげ きんぴらごぼう みそしる	さけ ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが ごぼう にんじん いんげん たまねぎ	でんぷん あぶら あぶら さとう じゃがいも
9	金	パン	○	ごもくらーめん フライビーンズ りんごジャム	ぶたにく だいず	はくさい にんじん たまねぎ もやし あおねぎ	ちゅうかめん あぶら でんぷん あぶら さとう りんごジャム
12	月	ごはん	○	こまつないりカレーにくじゃが すのもの いりじゃこ 小松菜、わかめ、ちりめんじゃこは、どれもカルシウムが多い食品です。カルシウムには、骨を強くしてくれるはたらきがあります。	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく こまつな もやし	じゃがいも さとう あぶら さとう あぶら さとう
13	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきまめ けんちんじる	ちくわ あおのり ひじき あぶらあげ だいず とりにく とうふ みそ	いんげん にんじん はくさい もやし こんにやく ごぼう あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら
14	水	パン	○	にくだんごととはくさいのにも フライドポテト	にくだんご	はくさい にんじん たまねぎ しょうが あおねぎ ほししいいたけ	はるさめ じゃがいも あぶら
15	木	ごはん	○	おやこに ごまずあえ / りんご 小松菜は冬が旬の野菜で、「雪菜」ともよばれます。カルシウムが多く、骨を強くしてくれるはたらきがあります。	こうやどうふ とりにく たまご ごまつな ふゆ しゅん やさい ゆき な おお ほね つよ	たまねぎ にんじん いんげん こまつな もやし / りんご	さとう ごま さとう
16	金	パン	○	ジビエのブラウンシチュー だいこんとツナのサラダ ヨーグルト ジビエのブラウンシチューに入っているジビエソーセージは、県からいただきました。イ/シシ肉の入ったスパイシーな味わいあるソーセージです。	ジビエソーセージ ぶたにく ツナ ヨーグルト	グリンピース たまねぎ にんじん エリンギ トマト(かん) だいこん ほうれんそう	じゃがいも あぶら さとう
19	月	ごはん	○	カレーライス やさいのごまドレッシング フロッコリーは冬が旬の野菜です。まだやわらかいつぼみの部分を食べます。給食では茎も皮をむき、ゆでて使っています。	ぎゅうにゅう ふぶん た きゅうしょく くき かわ	しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ とうもろこし ブロッコリー	じゃがいも あぶら ごま あぶら さとう
20	火	ごはん	○	あんかけうどん キャベツとひらてんのいためもの みかん 「あんかけ」は、でんぷんを水で溶き、だし汁に入れ、とろみをつけます。あんかけにすることで、料理が冷めにくくなり、寒い冬には体が温まります。	とりにく あぶらあげ ひらてん みかん	ほししいいたけ しろねぎ はくさい えのきたけ しょうが キャベツ もやし にんじん みかん	うどん でんぷん さとう ごまあぶら
21	水	パン	○	とりにくのリアアナソース ゆでブロッコリー コンソメスープ デザート 「クリスマスの献立」です。クリスマスは、「イエス・キリスト」という神様のたんじょうびです。日本では、よく生クリームでデコレーションされたいちごのケーキを食べますが、ヨーロッパでは「シュトーレン」といって、ドライフルーツがたっぷり入ったケーキを食べて、お祝いします。	とりにく ベーコン	トマトピューレ ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも ケーキ
22	木	ごはん	○	しろみずかなのゆずふうみ こんぶあえ かぼちゃのみそしる 12月22日は「冬至」です。冬至は、1年中で一番 昼間の時間が短い日です。冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、かぜをひかないといわれています。	ホキ しおこんぶ あぶらあげ とうふ みそ	ゆずかじゅう はくさい 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
23	金			しゅうぎょうしき			

* 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。

* 2日(金)は「地産地消の日の献立」、21日(水)は「クリスマスの献立」、22日(木)は「冬至の献立」です。

☆12月分給食費徴収額

- 1年2組 252円×12食=3,024円
- 4年2組 252円×13食=3,276円
- 6年生 252円×14食=3,528円
- その他の学級 252円×16食=4,032円

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	脂肪 エネルギー の	食塩相当量	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	13~20%	20~30%	2.0未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上