

# 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)	おもにエネルギーの もとになる (きいろのたべもの)	
1	金	パン	○	ミートスパゲッティ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ	スパゲッティ あぶら	
				イタリアンサラダ		ほうれんそう とうもろこし キャベツ	ドレッシング	
<p>「<b>地産地消の日のこんだて</b>」です。ほうれん草が、和歌山市内で収穫されたものです。</p>								
4	月	ごはん	○	キムチなべ	ぶたにく とりだんご とうふ あかみそ	はくさいキムチ はくさい もやし だいこん ニラ しめじ しろねぎ にんにく	ごまあぶら はるさめ	
				こんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ こまつな		
5	火	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ	ホキ みそ		ごま でんぷん こむぎこ あぶら さとう	
				すのもの		もやし キャベツ	さとう	
				すましじる	とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ		
6	水	パン	○	ジビエのブラウンシチュー	ジビエソーセージ ぶたにく	たまねぎ グリンピース にんじん エリンギ トマト(かん)	じゃがいも あぶら	
				だいこんとコーンのサラダ		だいこん とうもろこし キャベツ	さとう	
<p>ジビエとは狩猟でとれた野生動物(いのしし、しか など)の食肉のことです。 今日はジビエを使ってシチューにしました。ジビエは和歌山県より、いただきました。</p>								
7	木	ごはん	○	かきあげ	ちくわ ひじき	たまねぎ かぼちゃ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	
				ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにやく もやし あおねぎ		
8	金	こめこパン	○	わかやまラーメン	ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ		
				あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら	
11	月	ごはん	○	おでん	とりにく ひらてん あつあげ ちくわ	にんじん だいこん こんにやく	じゃがいも さとう	
				ごまあえ		もやし こまつな	ごま さとう	
12	火	ごはん	○	そぼろどんぶり	とりにく たまご	しょうが にんじん グリンピース	あぶら さとう	
				みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こんにやく ごぼう あおねぎ		
13	水	パン	○	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ たけのこ あおねぎ	ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	
				ナムル		もやし にんじん	ごま さとう	
14	木	ごはん	○	きざみうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	えのきたけ あおねぎ	うどん	
				ひらてんとはくさいのいためもの	ひらてん	はくさい にんじん もやし	さとう あぶら	
15	金	パン	○	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも あぶら	
				ごぼうサラダ		ごぼう もやし とうもろこし	さとう	
18	月	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	しょうが にんにく はくさいキムチ キャベツ こまつな	あぶら ごまあぶら さとう ごま	
				ちゅうかスープ	かまぼこ とうふ	にんじん はくさい もやし		
19	火	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	
				やさいのごまドレッシング		キャベツ もやし とうもろこし	さとう あぶら ごま	
20	水	パン	○	とりにくのマリアナソース	とりにく		でんぷん こむぎこ さとう あぶら	
				ポイルキャベツ		キャベツ		
				コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし		
				デザート			とうにゅうプリン	
<p>「<b>クリスマスの献立</b>」です。クリスマスは「イエス・キリスト」の誕生日をお祝いする日です。日本ではクリスマスにチキンやケーキを食べますが、七面鳥やクッキーなどを食べる国もあります。国によって様々なお祝いの仕方があります。</p>								
21	木	ごはん	○	しろみざかなのてりやき	ホキ		でんぷん こむぎこ あぶら さとう	
				ゆずかあえ		だいこん みずな ゆず(かじゅう)	さとう	
				かぼちゃのみそじる	あぶらあげ とうふ みそ	かぼちゃ えのきたけ たまねぎ		
<p>「<b>冬至の献立</b>」です。明日、12月22日は「冬至」です。冬至は、1年中で一番屋間の時間が短い日です。冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯にはいると風邪をひかないと言われています。</p>								
22	金			<p style="text-align: center;"><b>終業式</b></p>				

1日(金)は「地産地消の日の献立」、20日(水)は「クリスマスの献立」、21日(木)は「冬至の献立」です。

\* 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。

学校給食 摂取基準	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%	エネルギーの 20~30%	2g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上