

12月きゅうしょくこんだて表



A-3

和歌山市立八幡台小学校

きゅうしょくは、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もとになる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるもとになる (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)
2	月	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
				ひらてんとこまつないためもの	ひらてん	こまつな にんじん もやし	さとう あぶら
3	火	ごはん	○	かきあげ	ちくわ	たまねぎ にんじん かぼちゃ	こむぎこ あぶら さとう
				みそしる	あつあげ わかめ みそ	もやし あおねぎ しめじ	
4	水	ごはん	○	にくだんごとはくさいのスープに フライドポテト	にくだんご	はくさい にんじん あおねぎ しょうが ほししいたけ	はるさめ さとう
							じやがいも あぶら
5	木	ごはん	○	ちくせんに ごまずあえ	とりにく ちくわ	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく こまつな もやし	じやがいも あぶら さとう
							さとう ごま
6	金	パン	○	クリームシチュー ほうれんそうサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チキンハム	たまねぎ にんじん ブロッcoliー ^{レタス} ほうれんそう にんじん キャベツ	じやがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ
「地産地消の日の献立」です。ブロッcoliーは和歌山市で採れたものを使っています。							
9	月	ごはん	○	キムチなべ あげぎょうざ	ぶたにく とりだんご とうふ あかみそ ぎょうざ	はくさいキムチ はくさい だいこん もやし ニラ しめじ しろねぎ にんにく	はるさめ ごまあぶら
							あぶら
10	火	ごはん	○	しろみざかなのごまみぞだれ すまじる	ホキ みそ わかめ とうふ かまぼこ	もやし こまつな えのきたけ	でんぶん こむぎこ あぶら ごま さとう
							さとう
11	水	パン	○	ごもぐラーメン フライビーンズ	ぶたにく だいすき	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
							でんぶん あぶら さとう
12	木	ごはん	○	ふゆやさいカレー やさいのごまドレッシング	ぶたにく 	しょうが たまねぎ にんじん だいこん れんこん キャベツ ブロッcoliー とうもろこし	じやがいも あぶら さとう あぶら ごま
13	金	パン	○	ハンバーグのトマトソース こふきいも	ハンバーグ		さとう でんぶん
				コーンクリームスープ	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	じやがいも
16	月	ごはん	○	きりぼしだいこんいりビンバ ちゅうかスープ	ぶたにく ぎゅうにく ぶたにく	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 チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ	ごま さとう ごまあぶら
17	火	ごはん	○	おでん ぱいにくあえ	とりにく ひらてん うずらたまご あつあげ ちくわ こんぶ ぱいにくあえ	にんじん だいこん こんにゃく はくさい こまつな ぱいにく	じやがいも さとう さとう
18	水	パン	○	ミートスパゲッティ イタリアンサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング
19	木	ごはん	○	しろみざかなのゆづふうみ こんぶあえ かぼちゃのみそしる	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	でんぶん こむぎこ あぶら さとう
「冬至の献立」です。12月21日は「冬至」です。冬至とは、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。 冬至には、寒い冬を乗り越えるため、かぼちゃを食べて栄養をつけ、体を温めるゆず湯に入る風習があります。							
20	金	パン	○	とりにくのマリアナソース ゆでブロッcoliー	とりにく		でんぶん こむぎこ あぶら さとう
				コンソメスープ デザート	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ	じやがいも
							カップデザート
「クリスマスの献立」です。クリスマスは、イエス・キリストの誕生をお祝いする日です。 日本でクリスマスにデコレーションケーキを食べるのは、ペコちゃんで有名な「不二家」が始まりといわれています。							
23	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら
				ぶたじる	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん ごぼう こんにゃく もやし たまねぎ あおねぎ	さとう あぶら
24	火					しゅうぎょうしき 終業式	* * * * *

6日(金)は「地産地消の日の献立」、19日(木)は「冬至の献立」、20日(金)は「クリスマスの献立」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 kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2g未満	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				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上