

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ものとなる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーの ものとなる (きいろのたべもの)
2	月	ごはん	○	きざみうどん ひらてんとこまつなのいためもの	とりにく かまぼこ あぶらあげ ひらてん	えのきたけ あおねぎ こまつな にんじん もやし	うどん さとう あぶら
3	火	ごはん	○	かきあげ みそしる	ちくわ あつあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん かぼちゃ もやし あおねぎ しめじ	こむぎこ あぶら さとう
4	水	こめこパン	○	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 じゃがいも あぶら
5	木	ごはん	○	ちくぜんに 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 こんにやく こまつな もやし	じゃがいも 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 ブロッコリー ほうれんそう にんじん キャベツ	じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ
「 <small>ちさんちしょう ひ こんだて</small> 地産地消の日の献立」です。 <small>わかやまし と</small> ブロッコリーは和歌山市で採れたものを使っています。 <small>つか</small>							
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そだれ すのもの すましじる	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	でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう さとう
11	水	パン	○	ごもくラーメン フライビーンズ	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
12	木	ごはん	○	ふゆやさいかレー 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 ブロッコリー とうもろこし	じゃがいも 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 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
16	月	ごはん	○	きりぼしだいこんいりビビンバ 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 ばいにくあえ	とりにく ひらてん うずらたまご あつあげ ちくわ こんぶ	にんじん だいこん こんにやく はくさい こまつな ばいにく	じゃがいも 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	○	しろみざかなのゆずふうみ 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	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
「 <small>とうじ こんだて</small> 冬至の献立」です。 <small>がつ にち とうじ</small> 12月21日は「冬至」です。 <small>とうじ</small> 冬至とは、 <small>ねん もっと ひる みじか</small> 1年で最も昼が短く、 <small>よる なが ひ</small> 夜が長い日です。 <small>とうじ さむ ふゆ の こ た えいよう からだ あたた ゆ はい ふうしゅう</small> 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 ゆでブロッコリー コンソメスープ デザート	とりにく ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも カップデザート
「 <small>こんだて</small> クリスマスの献立」です。クリスマスは、 <small>たんじょう いわ ひ</small> イエス・キリストの誕生をお祝いする日です。 <small>にほん</small> 日本でクリスマスに <small>た</small> デコレーションケーキを食べるのは、 <small>ゆうめい ふじや はじ</small> ペコちゃん <small>ふじや はじ</small> 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もの ぶたじる	ちくわ あおのり 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 こんにやく もやし たまねぎ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら
24	火			 終業式			

6日(金)は「にち きん ちさんちしょう ひ こんだて地産地消の日の献立」、19日(木)は「にち もく とうじ こんだて冬至の献立」、20日(金)は「にち きん こんだてクリスマスの献立」です。

* 献立に使用する野菜は、こんだて しょう やさい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	μ gRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4. 5以上