

12月きゅうしょくこんだて表



わかやましりつはまのみやしやうがっこう

和歌山市立浜宮小学校 B-57ロック

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

ひつけ 日付	ようび 曜日	しゅしよく 主食	牛乳 にゅう	こんだて	おもにからだをつくるものとなる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにねつやちからの ものとなる (きいろのたべもの)
2	げつ 月	なめし	○	たまごとじうどん ぽんずあえ ／(なめし)	とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご	えのきたけ あおねぎ たけのこ はくさい しゅんぎく にんじん ／ なめしのもと	うどん
3	か 火	パン	○	にくだんごとはくさいのもの フライドポテト ／ ジャム	とりにくだんご	はくさい にんじん つちしょうが あおねぎ ほししいたけ	はるさめ さとう じゃがいも あぶら/ジャム
4	すい 水	ごはん	○	くじらのたつたあげ ブロッコリーのあまず みそしる	くじらにく もずく あぶらあげ みそ	つちしょうが ブロッコリー えのきたけ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら さとう じゃがいも
5	もく 木	パン	○	ホットドッグ ひじきのサラダ ポテトスープ ／ くだもの	フランクフルト ひじき ぎゅうにゅう	キャベツ チンゲンさい にんじん パセリ / みかん	あぶら さとう フレンチドレッシング じゃがいも しろはなまめ さつまいも
6	きん 金	ごはん	○	さばのしょうがじょうゆ ごまあえ みそしる	さば あぶらあげ とうふ みそ	つちしょうが ほうれんそう はくさい えのきたけ しめじ だいこん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう しろごま さとう ねりごま
さばは、 ^{あおさかな} 青魚の王様といわれるほど ^{えいようか} 栄養価が高く、 ^{たか} 脂には、 ^{あぶら} DHA・EPAという ^{のう しんけい} 脳や神経の ^{はついく} 発育・ ^め 目に ^{えいよう} 良い ^{ふく} 栄養が含まれています。							
9	げつ 月	ごはん	○	カレーライス だいこんサラダ	ぶたにく スキムミルク くきわかめ	つちしょうが たまねぎ にんじん だいこん	じゃがいも あぶら しろごま さとう ごまあぶら あぶら
10	か 火	パン	○	チャンポン フライビーンズ ／ ジャム	ぶたにく いか だいず	たまねぎ はくさい たけのこ にんじん あおねぎ ほししいたけ	ちゅうかめん でんぷん でんぷん あぶら さとう/ジャム
11	すい 水	ごはん	○	ちくぜんに じゃこのきんぴら ゆかりあえ	とりにく ちくわ かえりじゃこ	つちしょうが にんじん いんげん ごぼう こんにやく はくさい ゆかりこ	さといも さとう あぶら さとう
ちくぜんに ^{ちくぜんに} 筑前煮は ^{ふくおかけん} 福岡県の ^{きょうどりようり} 郷土料理のひとつです。 ^{とりにく} 鶏肉の他に ^{ほか} 体に ^{からだ} 温める ^{あた} ごぼう、 ^{こんさいるい} にんじんなどの ^{いっしょ} 根菜類などを一緒に煮ています。							
12	もく 木	パン	○	ふゆやさいシチュー くきわかめサラダ くだもの	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう くきわかめ	たまねぎ エリンギ かぶ ブロッコリー チンゲンさい きゅうり みかん	あぶら さといも さとう
13	きん 金	ごはん	○	ししゃものからあげ ひじきまめ ぶたじる	ししゃも ひじき だいず とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん こんにやく たけのこ こまつな はくさい しめじ あおねぎ	あぶら こむぎこ あぶら さとう
16	げつ 月	ごはん	○	かんとうに すのもの	ぎゅうにく ほねく あつあげ こんぶ わかめ	こんにやく だいこん もやし	じゃがいも さとう さとう しろごま
かんとうに ^{かんさいちほう} 関東煮は ^い 関西地方でよく言われる ^い 言い方で、 ^い 関東地方では「 ^{みそ} おでん」と言われます。もともとは「味噌でんがく」からきたとも言われています。							
17	か 火	パン	○	ミートスパゲティ ごぼうのあまからあげ フラワーサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ ごぼう カリフラワー ブロッコリー	スパゲティ オリーブオイル でんぷん あぶら さとう しろごま さとう
18	すい 水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの いしかりじる	ちくわ あおのり とりにく さけ みそ とうふ	きりぼしだいこん にんじん だいこん あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう でんぷん
いしかりじる ^{さけ} 石狩汁には ^{さけ} 鮭が入っています。 ^{さけ} 鮭の身が ^{いろ} ピンク色をしているのは、 ^{さけ} 鮭は ^{えさ} 餌に ^た カニやエビを食べているからです。							
19	もく 木	パン	○	とりにくのこうじあげ れんこんサラダ クリスマススープ デザート	とりにく とうにゅう	れんこん きゅうり たまねぎ ブロッコリー にんじん ごぼう	こむぎこ でんぷん あぶら あぶら さとう じゃがいも / ケーキ
クリスマスの ^{こんだて} 献立です。とりにくを ^{こうじえき} 麹液で漬けると肉が ^{ふくみ} やわらかく風味がよくなります。デザートも ^{たの} 楽しみですね。							
20	きん 金	ごはん	○	しろみざかなのてりやき だいこんのゆずふうみ かぼちゃのみそしる	しろみざかな わかめ みそ	だいこん みずな ゆずかじゅう かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう
とうじ ^{こんだて} 冬至の ^{むかし} 献立です。昔からこの日にかぼちゃを ^ひ 食べたり、 ^ゆ ゆず湯に入ったりすると ^{さむ} 寒い冬を ^{ふゆ} 元気に ^{げんき} 過ごせるといわれます。							

献立の野菜は、天候等により変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25～30%	食塩相当量 2.5g以下	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	651	25.4	25	1.8	327	86	2.5	3.0	259	0.52	0.61	32	4.3