

12月 きゅうしょくこんだて表

平成26年 B・5 和歌山市立浜宮小学校

ぎゅうにゆ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です。

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしょく 主食	牛乳 にゅうにゅう	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのものになる (きいろのたべもの)
1	げつ 月	ごはん	○	おやこに およこし 『親子煮』は、それに使われている「鶏肉」と「たまご」が「親」と「子」の関係にあることから、この名前が付けられました。	とりにく たまご みそ	たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう もやし	あぶら さとう くらごま さとう
2	か 火	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも キャベツスープ 「ハンバーグ」は「ハンバーグステーキ」ということばを短くしたものです。「ひき肉」にみじん切りにした「たまねぎ」、「パン粉」、「卵」等を加え、平たいまるい形にまとめて焼いたものです。今日の給食の「ハンバーグ」は、「とりひきにく」と「ぶたひきにく」を使い、「卵」なしのものです。	ハンバーグ	キャベツ にんじん とうもろこし	さとう でんぷん じゃがいも でんぷん
3	すい 水	ごはん	○	かきあげ ぶたじる くだもの 今日の給食の『果物』の「みかん」は、和歌山県から提供されたものです。「みかん」は、和歌山県の特産物で、味・量とも日本一です。	ちくわ ひじき ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく もやし つちごぼう こまつな あおねぎ みかん	じゃがいも てんぷんこ あぶら さとう
4	もく 木	パン	○	ミートスパゲティ ほうれんそうのサラダ 『ほうれんそうサラダ』は、みなさんに人気の「ほうれんそう」と「とうもろこし」が入っています。「ほうれんそう」は今が旬で、寒さにより甘みが増えています。「とうもろこし」も甘みがあり、おいしく食べやすいです。「ほうれんそう」には、貧血を防ぐ働きがある「鉄」が豊富です。	ぶたにく とりにく	つちしょうが にんにく たまねぎ エリンギ トマトピューレー ほうれんそう とうもろこし	さとう さとう
5	きん 金	ごはん	○	しろみさかなのこまみそだれ すのもの こんさいじる 『こんさいじる』は、冬が旬の根の部分を食べる野菜がもたらしたしょうゆ仕立ての汁ものです。根の部分を食べる野菜のことを根菜といえます。	しろみさかな みそ わかめ ぶたにく あぶらあげ	キャベツ にんじん だいこん つちごぼう れんこん しろねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう しろこま さとう
8	げつ 月	ごはん	○	そぼろどんぶり みそしる 『そぼろどんぶり』は、「とりにく」に「つちしょうが」、「にんじん」、「グリーンピース」を加え、炒め、味付けした『とりそぼろ』と「卵」を炒めて味付けした『卵そぼろ』があります。別々にごはんの上のせたり、両方を混ぜてごはんの上のせたりして食べましょう。	とりにく たまご わかめ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん グリンピース たまねぎ	あぶら さとう じゃがいも
9	か 火	あげ パン	○	ポトフ コーンサラダ みなさんに大人気の『あげパン』は、パンやさんがやいてきた「パン」を給食室で、「油」で揚げて「さとう」をまぶし、ひとつずつナイロンぶくろにつめてあります。できたてのほかほかです。よく味わって食べましょう。	とりにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん セロリー とうもろこし こまつな	あぶら さとう じゃがいも さとう ごまあぶら
10	すい 水	ごはん	○	ちくわのみそいため こんぶあえ けんちんじる 『けんちん汁』は、くずした「とうふ」と野菜を「油」で炒めたものを具材にした すまし汁のことをいいます。	ちくわ みそ しおこんぶ とうふ	はくさい こんにゃく だいこん つちごぼう しめじ あおねぎ	あぶら さとう しろこま あぶら
11	もく 木	パン	○	マーボー豆腐 ナムル 『麻婆豆腐』は、昔、中国の「麻」という名前のお婆さんがこの料理を作ったことから、この名前が付けられました。	とうふ とりにく あかみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ もやし	ごまあぶら あぶら でんぷん さとう ごまあぶら
12	きん 金	ごはん	○	きつねうどん いためなます うめぼし 『きつねうどん』は、「きつね」が大好物の「あぶらあげ」を「さとう」と「しょうゆ」で味付けて「うどん」の上のせて食べることからこの名前が付けました。	とりにく やきかまぼこ あぶらあげ ひじき ひらてん	あおねぎ にんじん こんにゃく れんこん うめぼし	うどん さとう あぶら さとう ごまあぶら
15	げつ 月	ごはん	○	ちくぜんに おひたし じゃこのきんぴら 『じゃこのきんぴら』は、「いわし」の稚魚の「ちりめんじゃこ」を油で煎り、「さとう」や「しょうゆ」、「みりん」で味を付けたものです。「ちりめんじゃこ」は頭から尻尾までまるごと食べられ、骨や歯等の成長の 栄養になる 「カルシウム」がたっぷりとれます。	とりにく ちくわ	つちしょうが にんじん いんげん つちごぼう こんにゃく ほうれんそう もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら
16	か 火	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト みなさんに大人気の『フルーツヨーグルト』は、口当たりよく、やきそばを食べた後のべたべたした口の中をくだものヨーグルトで、サッパリとしてくれます。ちなみおのこんだてのことを「デザート」といいます。『フルーツヨーグルト』はデザートになり、最後に食べます。	ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) あうとう(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
17	すい 水	ごはん	○	さばのたつたあげ はくさいのゆかりあえ みそしる 『はくさいのゆかりあえ』は、「はくさい」と「ゆかり粉」をあえたものです。「ゆかり粉」は「赤しそ」に「食塩」等の調味料を加えて粉にしたものです。	さば とうふ あぶらあげ みそ	はくさい あかじそ だいこん あおねぎ えのきたけ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
18	もく 木	パン パン	○	チキンカツ ゆでキャベツ コンソメスープ デザート 今日の給食は【クリスマスのこんだて】です。おいしい『チキンカツ』が出ます。楽しみですね。変わりパンの「パンパン」も付きます。	とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ セロリー	こむぎこ パンこ あぶら アセロラゼリー
19	きん 金	ごはん	○	キーマカレー グリーンサラダ 『キーマカレー』は、「とりひきにく」を使ったカレーです。『グリーンサラダ』は、名前の通り「緑色」の野菜だけを使ったサラダです。	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら さとう
22	げつ 月	ごはん	○	しろみさかなのゆずふうみ ごまあえ かぼちゃのみそしる 【冬至のこんだて】です。昔から この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると寒い冬を元気に過ごせると言われています。今日の給食では、「ゆず」の果汁を「白身魚」のたれに入れ、「かぼちゃ」をみそ汁の具材に使っています。よく味わって食べましょう。	しろみさかな あぶらあげ みそ	ゆずかじゅう ほうれんそう もやし 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 しろこま ねりごま さとう
23	か 火			天皇誕生日			
24	すい 水			終業式			

※黄色の食べ物の「でんぷん」は、「じゃがいも」の「でんぷん」です。

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	g	エネルギーの 25~30%	2.5g以下	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
今日の平均	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	628	24.0	26	2.3	315	80	2.1	2.5	198	0.61	0.57	27	3.6

*天候等により、野菜が変更になる場合があります。