

12月

きゅうしょく

こんだて

表

へいせい

ねん

わ

か

や

まし

り

つ

は

ま

の

み

や

し

ょう

が

っ

こう

B-57

ロック

平成27年

和歌山市立浜宮小学校

*ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの、パン・ごはんは、きいろのたべものです。

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしよく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう	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)	おもにからだのちょ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	か火	パン	○	みそにこみうどん いためなます なますとは 中国から伝わった料理で、もともとは生肉や生魚を細切りにしたものの意味だったそうで、日本につたわりだいこんや野菜などを酢とさとうであえたものになりました。今日は にんじんやれんこんとひらてんをいためてお酢で調味しています。	とりにく かまぼこ あぶらあげ あかみそ みそ ひじき ひらてん	えのきたけ はくさい あおねぎ しめじ にんじん れんこん こんにやく	うどん あぶら さとう ごまあぶら
2	すい水	ごはん	○	ちくげんに じゃこのきんぴら あじつけのり	とりにく ちくわ じゃこ あじつけのり	つちしょうが にんじん いんげん ごぼう こんにやく	さとも さとう あぶら さとう
3	もく木	パン	○	マーボードーフ はるさめサラダ	とうふ とりにく あかみそ	つちしょうが にんじん あおねぎ ほしいいたけ たまねぎ ちんげんさい とうもろこし もやし	あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう あぶら
4	きん金	ごはん	○	カレーライス ブロッコリーサラダ	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが たまねぎ にんじん いんげん ブロッコリー	じゃがいも ごま さとう
7	げつ月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ポンズあえ かきたまじる	ちくわ あおのり たまご とうふ	はくさい しゅんぎく にんじん えのきたけ しめじ みずな たまねぎ	こむぎこ あぶら
8	か火	パン	○	ミートスパゲティ やさいのごまドレッシング	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 キャベツ こまつな にんじん	スパゲティ オリーブオイル ごま さとう
9	すい水	ごはん	○	そぼろどんぶり ぶたじる	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	つちしょうが にんじん いんげん もやし ごぼう だいこん こんにやく あおねぎ	さとう あぶら
10	もく木	パン	○	ポークビーンズ はなやさいサラダ	ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ いんげん エリンギ ブロッコリー カリフラワー	じゃがいも さとう あぶら さとう
大豆は たんぱく質のほかに鉄分、ビタミンB1が豊富で「細肉」といわれます。							
11	きん金	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ さんしよくひたし けんちんじる けんちんじるは もともと精進料理で、野菜やとうふをあぶらでいため、だし汁を入れて、しょうゆや塩などで味付けしたものを言います。	しろみざかな みそ かつおぶし とうふ	にんじん はくさい ほうれんそう こんにやく ごぼう しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぷん さとう ごま あぶら さとう さとも あぶら
14	げつ月	ひじきごはん	○	(ひじきごはん) きざみうどん すみそあえ ひじきは 海からとれたときは褐色の色をしていますが、そのままでは渋くて食べられないので、渋みを抜くため煮ます。 すると緑色に変化し、それから黒色になり、乾燥させてほしひじきとなるのです。	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ しろみそ わかめ	にんじん いんげん つちしょうが ほしいいたけ えのきたけ あおねぎ だいこん	さとう あぶら うどん さとう
15	か火	パン	○	ハンバーグのトマトソースかけ こふきいも もずくスープ もずくスープに入っている「もずく」は、日本で一番南の県「沖縄県」でとれた物です。	ハンバーグ もずく とうふ たまご	トマト ブルーンペースト たまねぎ エリンギ ほうれんそう	さとう あぶら でんぷん じゃがいも
16	すい水	ごはん	○	しろみざかなのてりやき すのもの すましじる	しろみざかな わかめ かまぼこ とうふ	もやし みつば えのきたけ にんじん たまねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう ごま
17	もく木	こくとうパン	○	かぶのクリームに ほうれんそうサラダ 「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」は今は旬で、寒さにより甘みが増しています。「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。	とりにく ベーコン きゅうにゅう	かぶ はくさい たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう とうもろこし	いんげんまめ じゃがいも さとう
18	きん金	だいこんしらすごはん	○	(だいこんしらすごはん) とふのこのにも みそしる とふの粉の煮物は 和歌山県の郷土料理です。高野豆腐を作る時にできる「粉」をつかっています。	(じゃこ) とふのこ(こやどうふ) あぶらあげ わかめ みそ	(だいこん こまつな) はくさい にんじん あおねぎ たまねぎ みずな えのきたけ	(ごまあぶら ごま) さとう
21	げつ月	ごはん	○	しろみざかなのゆずふうみ やさいのあまず かぼちゃのみそしる 冬至 【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。	しろみざかな わかめ みそ	ゆずかじゅう だいこん はくさい かぼちゃ たまねぎ しめじ 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
22	か火	パン	○	とりにくのエスニックあげ れんこんサラダ コンソメスープ デザート クリスマスの献立です。みなさんの大好きな鶏肉のから揚げをカレー味にしています。	とりにく ぶたにく	とうもろこし れんこん きゅうり たまねぎ にんじん セロリー カリフラワー	でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう あぶら じゃがいも ケーキ
23	すい水			天皇誕生日			
24	もく木			終業式			

*きいろのたべものの“でんぷん”は“じゃがいものでんぷん”です。 *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	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
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	631	26.8	26.2	2.6	347	79	2.7	3.1	222	0.54	0.61	31	4.5