

12月

きゅうしょくこんだて表

平成28年

B-5フロック

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	しゅしょく 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	もく 木	パン	○	にこみうどん やさいチップス	とりにく とりだんご やきかまぼこ あぶらあげ	えのきたけ しめじ はくさい あおねぎ ごぼう にんじん	うどん さつまいも こむぎこ あぶら
ごぼう・にんじん・さつまいもの三種類をチップスにしました。三種類とも根っここの部分を食べている野菜です。							
2	きん 金	ごはん	○	ちゅうかどん はるまき ナムル	ぶたにく うずらたまご むきえび いか	つちしょうが たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ほししいたけ もやし こまつな	あぶら でんぶん はるまき あぶら さとう ごまあぶら
5	げつ 月	ごはん	○	にくすい だいこんのもの かいそうサラダ	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ ひらてん かいそうミックス	いとこんにやく しろねぎ にんじん えのきたけ はくさい なましいたけ だいこん もやし	さとう あぶら さとう
にくすいはぎゅうにくの入ったすまし汁のことで、関西の大阪方面でよくたべられる料理です。お肉と野菜が入って温まりますよ。							
6	か 火	パン	○	ちくわのてんぷら ごぼうサラダ かぼちゃのポタージュ	ちくわ ベーコン ギゅうにゅう	つちごぼう きゅうり たまねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト	こむぎこ あぶら さとう しろごま
豆乳は牛乳とよくにしていますが、大豆を蒸して絞った汁からできています。牛乳とおなじように体をつくるたんぱく質がいっぱいです。							
7	すい 水	ごはん	○	チャンポン ちゅうかサラダ	ぶたにく いか ひじき	たまねぎ もやし たけのこ にんじん あおねぎ ほししいたけ チンゲンサイ はくさい	ちゅうかめん でんぶん さとう ごまあぶら
8	もく 木	パン	○	コーンシチュー ブロッコリーのごまあえ	とりにく ベーコン ギゅうにゅう	しめじ とうもろこし たまねぎ にんじん コーンクリーム ブロッコリー	じゃがいも ごま さとう
9	きん 金	ごはん	○	ホキのうめみそ とさずあえ かきたまじる	ホキ スkimミルク しろみそ かつおぶし たまご とうふ	つちしょうが うめぼし ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ エリンギ みつば	でんぶん あぶら しろごま さとう でんぶん
うめみそはしろみその甘味とうめぼしの酸っぱさがさかなによくあいます。いろんなあじが重なることで美味しくなります。							
12	げつ 月	ごはん	○	カレーライス ピクルス	ぶたにく スkimミルク	つちしょうが たまねぎ りんごピューレ エリンギ しめじ だいこん にんじん レモンかじゅう	じゃがいも あぶら カレールウ さとう
ピクルスは日本でいう漬物のことで、外国ではハーフと酢などで漬けてつくります。今日のようなカレーなどの ボリュームある料理にあうさっぱりとしたさわやかな味です。							
13	か 火	パン	○	キムチラーメン フライビーンズ ジャム	ぶたにく だいず	にんにく つちしょうが はくさいキムチ にんじん こまつな	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん あぶら ごま さとう ジャム
大豆はたんぱく質のほかに鉄分、ビタミンB1が豊富で「畑の肉」といわれます。今日はごまもついて栄養満点です。							
14	すい 水	ごはん	○	こんさいのちゅうかに サンラータン	とりにく たまご とうふ	にんじん だいこん れんこん ほししいたけ つちしょうが しろねぎ たけのこ ブロッコリー えのきたけ チンゲンサイ もやし あおねぎ	ごまあぶら さとう ねりごま
根菜とは根っこを食べている野菜のことです。寒くなると根菜を食べることで、体の芯から温めてくれます。							
15	もく 木	こめこ パン	○	ジビエポトフ アップルポテト	いのししにくいりウインナー	たまねぎ しめじ にんじん ブロッコリー キャベツ セロリー パセリ りんご レモンじる	さつまいも さとう
ジビエは狩猟により食用として捕獲された野生動物の肉です。畑の農作物を守るため、とらえられた野生のいのししの肉を無駄にせず、食物資源として和歌山県が食用加工品にして食べられるようにと取り組んでいます。スパイシーで味わいのあるウインナーなので、ポトフに入れました。							
16	きん 金	ごはん	○	ホキのごまふうみ はくさいのゆかりあえ みそじる / みかん	ホキ こうやどうふ わかめ みそ	はくさい あかしそ だいこん あおねぎ / みかん	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも
地産地消の日の献立です。和歌山市内産の野菜は白菜・大根・青ねぎ・みかんです。							
19	げつ 月	ごはん	○	ちくぜんに すのもの じゃこのきんぴら	とりにく ほねく わかめ 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 たけのこ だいこん もやし	さといも あぶら さとう さとう さとう
20	か 火	パン	○	タンドリーチキン カラフルサラダ クリスマススープ デザート	とりにく ヨーグルト ベーコン ギゅうにゅう	にんにく つちしょうが だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ ブロッコリー にんじん	でんぶん あぶら ドレッシング ムース
「クリスマス」です。タンドリーチキンはヨーグルトやケチャップなどの下味をつけて本来はやきますが、給食では油で揚げています。 ヨーグルトに鶏肉を漬け込むことで柔らかくなり、鶏肉の特有のにおいもけして、あまずっぱくおいしい味になります。							
21	すい 水	ごはん	○	さばのたつたあげ かぶのゆずあえ かぼちゃいりすいとんじる	さば あぶらあげ みそ	にんにく つちしょうが かぶ ゆずかじゅう ゆず かぼちゃ えのきたけ こまつな にんじん あおねぎ	さとう でんぶん あぶら さとう すいとん
 【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「かぶのゆずあえ」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。 							
22	もく 木			終 業 式			
23	きん 金			天 皇 誕 生 日			

※ “でんぶん” は “じゃがいも” の “でんぶん” 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 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 μ gRE	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	644	25.6	26.3	1.8	326	81	2.1	2.8	279	0.54	0.62	25	4.0

