

12月きゅうしょくこんだて表



Bブロック

和歌山市立今福小学校

♪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ととなる (きいろのたべもの)
2	月	ごはん	○	そぼろどんぶり さつまいものみそしる	とりにく たまご あつあげ みそ	しょうが にんじん いんげん だいこん しめじ あおねぎ	あぶら さとう さつまいも
3	火	パン	○	ちゃんぽん あげぎょうざ	ぶたにく ぎょうざ	はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ	ちゅうかめん あぶら でんぷん あぶら
4	水	ごはん	○	ちくぜんに すのもの	とりにく ちくわ わかめ	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう
5	木	こめこ パン	○	チキンクリームシチュー ほうれんそうとツナのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう もやし	じゃがいも あぶら さとう
今月の変わりパンは「米粉パン」です。もっちりとした食感でおいしいです。							
6	金	ごはん	○	しろみざかなのごまだれ いりうのはな みそしる	しろみざかな おから あぶらあげ みそ	こんにやく にんじん たまねぎ こまつな しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう
9	月	ごはん	○	いもにうどん ごまあえ	ぶたにく	あおねぎ ごぼう しめじ こんにやく もやし こまつな にんじん	うどん さといも さとう ごま さとう
10	火	パン	○	あげパン ポトフ コールスローサラダ	とりにく	たまねぎ にんじん だいこん セロリ キャベツ にんじん とうもろこし	(パン) あぶら グラニューとう さとう じゃがいも さとう あぶら
11	水	ごはん	○	マーボーどうふ ナムル	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ もやし ほうれんそう	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら
12	木	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース こふきいも コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	しめじ にんじん たまねぎ かぶ キャベツ	さとう でんぷん じゃがいも
13	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ もやしのゆかりあえ みそしる	ちくわ あおのり あぶらあげ とうふ みそ	もやし ゆかりこ はくさい あおねぎ	こむぎこ あぶら
『地産地消の日のこんだて』です。“はくさい”は和歌山市でさいばいされました。							
16	月	ごはん	○	ふゆやさいかレー コーンサラダ	ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ とうもろこし	あぶら さといも あぶら さとう
17	火	パン	○	にくだんごとはくさいのスープ あげいも	にくだんご	はくさい にんじん しめじ しょうが あおねぎ	はるさめ じゃがいも ホットケーキミックス さとう あぶら
18	水	ごはん	○	おでん ばいにくあえ	とりにく ちくわ あつあげ	にんじん だいこん こんにやく はくさい こまつな うめぼし	じゃがいも さとう さとう
19	木	パン	○	クリームパスタ りんごサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ しめじ キャベツ りんご	スパゲッティ あぶら さとう
20	金	ごはん	○	しろみざかなのてりやき ゆずかあえ かぼちゃのみそしる	ホキ あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん ゆずかじゅう かぼちゃ えのきたけ こまつな	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう
『冬至のこんだて』 です。冬至は1年で昼が最も短く、夜が一番長くなる日です。12月21日が冬至の日で、この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると、かぜをひかないといわれています。							
23	月	ごはん	○	ピラフ フライドチキン ミネストローネ クリスマスデザート	ぶたにく とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース しょうが にんにく たまねぎ キャベツ セロリ	(ごはん) あぶら さとう こむぎこ でんぷん あぶら マカロニ さとう クリスマスデザート
24	火	終 業 式					

* 献立に使用している野菜は、天候などにより変更することがあります。



- * 13日(金)は「地産地消の日の献立」です。
- * 20日(金)は「冬至の献立」です。
- * 23日(月)は「クリスマスの献立」です。



学校給食 摂取基 準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20 %	脂肪 エネルギーの 20~30 %	食塩相当量 2.0g未満	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
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上