

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

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

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)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	月	ごはん	○	とりにくのうめずあげ にんじんシリシリ みそしる	とりにく ツナ とうふ みそ	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま
2	火	パン	○	ちゃんぽん あげぎょうざ	ぶたにく かまぼこ ぎょうざ	はくさい たまねぎ にんじん	ちゅうかめん あぶら でんぷん あぶら
3	水	ごはん	○	ホイコーロー もずくとたまごのスープ	ぶたにく あかみそ もずく たまご とうふ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	あぶら さとう
4	木	こめこ パン	○	はくさいのクリームに 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	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	じゃがいも さとう
5	金	ごはん	○	さばのごまだれ おひたし さつまじる	さば とりにく みそ	こまつな もやし だいこん 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 さつまいも
さつまじるの「さつまいも」は和歌山市内で有機栽培されたもので、ごはんの「お米」は環境保全型農業において和歌山県内で栽培されたものです。 有機栽培も環境保全型農業も環境に優しい農産物の育て方で、今日の給食は「オーガニック給食」として提供します。							
8	月	ごはん	○	ほねくのいそべあげ すろっぽだいこん ぶたじる	ほねく あおのり ひらてん ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん にんじん ごぼう こんにゃく あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら
9	火	パン	○	ホットドッグ とうにゅういりクリームスープ	フランクフルト ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	あぶら さとう
10	水	ごはん	○	じゃがぶたキムチ はるさめサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさいキムチ こんにゃく チンゲンサイ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら
11	木	パン	○	ブラウンシュュー パインサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ パインアップル	あぶら じゃがいも さとう
12	金	ごはん	○	ぶたどん ごまあえ みそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ いんげん つちしょうが はくさい ブロッコリー もやし にんじん	いとこんにゃく さとう にんじん さとう ごま
「地産地消の日のこんだて」です。はくさいとブロッコリーは和歌山市でさいばいされました。							
15	月	ごはん	○	ふゆやさいカレー イタリアンサラダ	ぶたにく	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 イタリアンドレッシング
16	火	パン	○	にくだんごとやさいのスープ フライビーンズ	にくだんご だいず	はくさい にんじん しめじ しょうが	はるさめ でんぷん あぶら さとう
17	水	ごはん	○	おでん おひたし	とりにく ちくわ あつあげ	にんじん だいこん こんにゃく はくさい こまつな	じゃがいも さとう さとう
18	木	パン	○	かぼちゃフライ コンソメスープ	かぼちゃひきにくフライ ベーコン	こまつな たまねぎ にんじん セロリ	あぶら
19	金	ごはん	○	きざみうどん ひらてんとこまつなのいためもの	かまぼこ あぶらあげ とりにく ひらてん	あおねぎ こまつな にんじん もやし	うどん さとう あぶら
22	月	ごはん	○	しろみざかなのゆずふうみ かぼちゃのみそしる	ホキ あぶらあげ みそ	ゆずかじゅう かぼちゃ えのきたけ こまつな はくさい	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
「冬至の献立」です。冬至には、寒い冬を健康に乗り切るため、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。							
23	火	パン	○	チキンカツ クリスマススープ デザート	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ ブロッコリー にんじん じゃがいも	こむぎこ パンこ あぶら アセロラゼリー
「クリスマスの献立」です。2学期最後の給食です。味わっていただきましょう。							
24	水	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。

* 12日(金)は「地産地消の日の献立」 22日(月)は「冬至の献立」

23日(火)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	脂肪 エネルギーの	食塩相当量	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
--------------	---------------	-----------------	--------------	-------	-------------	--------------	---------	----------	----------------	--------------	--------------	-------------	-----------

	650	13～20%	20～30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
--	-----	--------	--------	--------	-----	----	-----	-----	-----	------	------	----	-------