

12月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立有功小学校

ぎゅうにゅうは、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 (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
2	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ こんぶあえ さつまじる 12がつになりました。きゅうしょくをたべたあとは、しずかにきゅうようをとるようにならねばなりません。	ちくわ あおのり しおこんぶ とりにく みそ	はくさい ごぼう にんじん だいこん こんにやく あおねぎ	こむぎこ あぶら さつまいも
3	火	パン	○	にこみハンバーグ ポタージュ	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	さとう でんぷん あぶら じゃがいも
4	水	ごはん	○	おでん すのもの くだもの みかんのせいさんりょうは、わかやまけんがぜんこく1位です。みかんは、ビタミンCがほうふなので、かぜよほうにこうかてきなくだものです。	とりにく ひらてん あつあげ こんぶ わかめ	こんにやく だいこん キャベツ もやし みかん	じゃがいも さとう さとう
5	木	パン	○	きのこスパゲティ だいこんスープ	ベーコン ウインナー	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ みずな にんにく トマト だいこん にんじん とうもろこし パセリ	スパゲティ あぶら
6	金	ごはん	○	かつおのみそだれ ごまずがけ けんちんじる	かつお みそ あつあげ	しょうが きりぼしだいこん こまつな ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	でんぷん あぶら さとう ごま さとう さといも
9	月	ごはん	○	ししゃものからあげ いりどうふ かきたまじる	ししゃも とりにく とうふ たまご かまぼこ	にんじん ほししいたけ あおねぎ たまねぎ こまつな	でんぷん あぶら あぶら さとう でんぷん
10	火	パン	○	ポトフ ひじきサラダ ジャム	ぶたにく ウインナー ひじき	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ セロリ きゅうり とうもろこし	じゃがいも ごま さとう ジャム
11	水	ごはん	○	たかなごはん いもにうどん おひたし とうほくちほうで、あきにかせんじきなどで、さといもをつかったなべりょうりをつくってたべるぎょうじを「いもに」といいます。いもにふうににこみ、うどんをいれたこんだてをかながえました。	ちりめんじゃこ ぎゅうにく	たかなづけ しろねぎ ごぼう しめじ こんにやく ほうれんそう はくさい にんじん	ごま うどん さといも さとう さとう
12	木	パン	○	クリームシチュー だいこんサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう くきわかめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら
13	金	ごはん	○	キムチなべ ナムル くだもの 6ねんせい、なべきゅうしょくです。やけどをしないようにちゅういしましょう。	ぶたにく とりだんご とうふ みそ	にんにく はくさい もやし はくさいキムチ ニラ キャベツ ほうれんそう みかん	さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら
16	月	ごはん	○	しろみざかなのてりやき ひじきに みそじる	しろみざかな ひじき とりにく あつあげ みそ	こんにやく たけのこ にんじん グリンピース はくさい えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら さとう
17	火	パン	○	ちゅうかそば こまつなサラダ ミステリーきゅうしょく	ぶたにく やきぶた	チンゲンサイ もやし たまねぎ あおねぎ こまつな キャベツ とうもろこし	ちゅうかそば さとう ごまあぶら デザート
18	水	ごはん	○	チキンライス フラワーサラダ ごぼうスープ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ グリンピース トマト ブロッコリー カリフラワー にんじん ごぼう たまねぎ とうもろこし パセリ	あぶら さとう オーブオイル ブルベリージャム さとう
19	木	シュガーパン	○	フライドチキン みかんサラダ やさいスープ 「クリスマスのこんだて」です。かいこくでは、クリスマスにローストチキンしちめんちようをたべます。きゅうしょくでは、フライドチキンをかながえました。	とりにく わかめ ぶたにく	みかん(かん) キャベツ しめじ キャベツ だいこん パセリ	こむぎこ からあげこ あぶら さとう
20	金	ごはん	○	さばのこうみソース ゆずかあえ みそじる 「とうじのこんだて」です。とうじには、かぼちゃをたべたり、ゆずのはいったおふろにはいるしゅうかんがあります。きゅうしょくでは、かぼちゃとゆずをつかったこんだてをかながえました。また、「ちさんちしょうのひ」なので、あおねぎ・はくさい・こまつなは、わかやましないいしゅうかくしたものをつかっています。	さば とうふ みそ	しょうが あおねぎ かぶ ゆず かぼちゃ はくさい こまつな	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。



栄養所要量の基準	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未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
640	24.0	25.7	2.6	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	
今月の平均	641	25.3	25.7	2.6	340	86	2.5	2.7	170	0.66	0.64	28	4.0