

12月きゅうしょくこんだて表



B-4ブロック

和歌山市立有功小学校

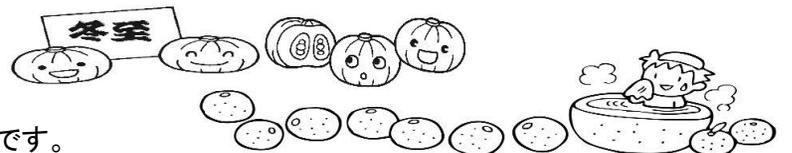
ぎゅうにゅうはあかのたべもの パン・ごはんはきいろのたべものです。

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)	おもにからだのちょうしをととのえる (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)
1	火	パン	○	はっぼうさい フライビーンズ	ぶたにく うずらたまご いか えび だいず	もやし はくさい たまねぎ にんじん ほしいたけ しょうが たけのこ	あぶら でんぷん でんぷん あぶら さとう
<p>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しましょう。</p>							
2	水	ごはん	○	キムチなべ はるさめのあえもの くだもの	ぶたにく とうふ あかみそ	はくさいキムチ はくさい だいこん もやし しょうが ほうれんそう にんじん みかん	あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら
3	木	パン	○	マカロニグラタン だいこんスープ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	ブロッコリー たまねぎ だいこん にんじん とうもろこし パセリ	マカロニ じゃがいも あぶら パンこ
4	金	ごはん	○	とりにくのうめずあげ ゆかりあえ みそしる	とりにく あぶらあげ みそ	もやし しそ はくさい にんじん えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら
<p>“とりにくのうめずあげ”は、“とりにくそうせんきょ”で、2ばんめにおおくのひょうをいただいたメニューです。</p>							
7	月	ごはん	○	みそにこみうどん はりはりづけ こんぶのつくだに	かまぼこ とりにく あぶらあげ みそ こんぶのつくだに	はくさい にんじん しめじ あおねぎ きりぼしだいこん こまつな	うどん さとう
8	火	パン	○	きのこハンバーグ スイートポテトサラダ キャベツスープ	ハンバーグ ベーコン	しめじ エリンギ たまねぎ グリンピース キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	さとう でんぷん じゃがいも さつまいも マヨネーズ
<p>5ねん1くみのおともだちがかんがえた「あきのえがおべんとう」をアレンジしたメニューになっています。</p>							
9	水	ごはん	○	しろみぎかなのごまみそだれ おひたし かきたまじる	しろみぎかな みそ たまご	ほうれんそう もやし えのきたけ たまねぎ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう でんぷん
10	木	パン	○	あげパン ミネストローネ だいこんサラダ	ベーコン くきわかめ	たまねぎ キャベツ セロリー トマト だいこん きゅうり	(パン) あぶら グラニューとう じゃがいも マカロニ さとう あぶら ごま
<p>“ミネストローネ”はイタリアリョウリで、おもにトマトをつかった、ぐだくさんのスープです。</p>							
11	金	ごはん	○	きしゅうのがめに ひじきサラダ くだもの	とりにく ほねく ひじき	しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにゃく いんげん こまつな とうもろこし みかん	じゃがいも あぶら さとう さとう
14	月	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき きんぴらごぼう みそしる	しろみぎかな ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん はくさい しめじ あおねぎ だいこん	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら さとう
15	火	パン	○	コーンラーメン ブロッコリーサラダ	ぶたにく やきぶた	とうもろこし チンゲンサイ たまねぎ もやし あおねぎ ブロッコリー	ちゅうかめん さとう ごま
16	水	ごはん	○	ちくわのなんぶあげ すのもの いものこじる	ちくわ わかめ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	もやし きゅうり ごぼう こんにゃく あおねぎ	くろごま こむぎこ あぶら さとう さといも
17	木	こくとう パン	○	マーボー豆腐 あげギョーザ	とうふ ぶたにく みそ ギョーザ	しょうが たまねぎ にんじん しろねぎ	あぶら でんぷん ごまあぶら あぶら
18	金	ごはん	○	わかめごはん おでん やさいのごまずあえ	わかめ とりにく ひらてん うずらたまご あつあげ こんぶ	こんにゃく だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん	(ごはん) じゃがいも さとう ごま さとう
<p>「ちさんちしょうのひ」のこんだてです。わかやましないさんの“だいこん・キャベツ”をつかっています。</p>							
21	月	ごはん	○	クリスマスライス とりにくのからあげ コンソメスープ	ソーセージ とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース トマト だいこん エリンギ パセリ	(ごはん) あぶら こむぎこ からあげこ あぶら あぶら じゃがいも
<p>「クリスマスのこんだて」です。“とりにくそうせんきょ”でいちばんおおくのひょうがあったメニューです。また、クリスマスカラーの“あか”と“みどり”のきれいなませごはんをかんがえました。おさらにはいぜんしましょう。</p>							
22	火	パン	○	パンプキンシチュー ゆずのかサラダ てづくりデザート	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たまご	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ こまつな ゆず	じゃがいも あぶら さとう ケーキミックス さとう あぶら
<p>「とうじのこんだて」です。とうじは、1ねんでいちばんひるのじかんがみじかいです。このひには、“ゆずゆ”にはいって、“かぼちゃ”をたべるふうしゅうがあります。</p>							
<p>3がっきは、1がつ7かからきゅうしょくがはじまります。</p>							

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

* 18日(金)は「地産地消の日のこんだて」です。

* 21日(月)は「クリスマスのこんだて」 22日(火)は「冬至のこんだて」です。



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 2.5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
今月の平均	648	24.9	27.1	2.5	333	82	2.2	2.8	173	0.69	0.63	28	4.0