

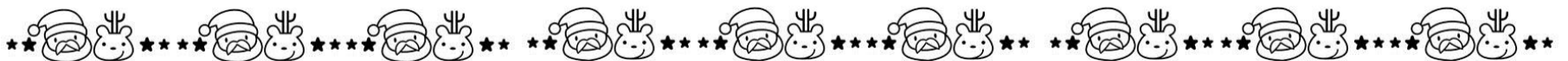
12月きゅうしょくこんだて表



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	パン	○	わふうスパゲティ ごぼうサラダ	ベーコン のり	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ マッシュルーム しめじ にんにく ごぼう きゅうり にんじん	スパゲティ オリーブあぶら さとう	
3	火	ごはん	○	キムチなべ ナムル れんこんチップス	ぶたにく とうふ あかみそ	にんにく はくさい しろねぎ ニラ はくさいキムチ もやし こまつな れんこん	ごまあぶら さとう さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	
4	水	パン	○	ハンバーガー ポイルキャベツ ポタージュスープ	ハンバーグ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	さとう でんぷん じゃがいも	
5	木	ごはん	○	はくさいとぶたにくのむしに さけフライ うめぼし	ぶたにく さけフライ	つちしょうが はくさい もやし しめじ うめぼし	あぶら	
6	金	ごはん	○	カレーライス だいこんサラダ くだもの	ぶたにく スキムミルク くきわかめ	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース あぶら だいこん きゅうり みかん	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう しろいりごま	
「 <small>ちさんちしょう ひ</small> 地産地消の日 <small>だいこん わかやましなさいさん しょう</small> 」のこんだてです。大根は和歌山市内産のものを使用しています。								
9	月	パン	○	チャンポン ひじきサラダ	ぶたにく いか ひじき	たまねぎ はくさい たけのこ にんじん あおねぎ ほししいたけ ほうれんそう キャベツ	ちゅうかそば でんぷん さとう ごまあぶら	
10	火	ごはん	○	ししゃもフライ いりうのはな みそしる	ししゃもフライ おから とりにく あぶらあげ わかめ みそ	にんじん ほししいたけ あおねぎ たまねぎ しめじ	あぶら あぶら さとう じゃがいも	
11	水	パン	○	ポトフ スティックポテト	ウインナー	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ だい いこん しめじ パセリ セロリ	さつまいも でんぷん あぶら はちみつ さんおんとう	
12	木	ごはん	○	ちくぜんに ごまからしあえ じゃこのふりかけ	とりにく ちくわ だいず ちりめんじゃこ	つちしょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう きりほしだいこん こまつな もやし	じゃがいも あぶら さとう しろいりごま さとう さとう	
13	金	ごはん	○	そばろどんぶり のっぺいじる	とりミンチ たまご あぶらあげ	つちしょうが にんじん グリンピース こんにやく だいこん しめじ あおねぎ	あぶら さとう さといも でんぷん	
16	月	パン	○	ミートボールのトマトに こふきいも やさいスープ	にくだんご ベーコン	ほうれんそう たまねぎ キャベツ とうもろこし	あぶら さとう でんぷん じゃがいも	
17	火	ごはん	○	たまごとうどん はくさいのこんぶあえ にまめ	とりにく たまご あぶらあげ かまぼこ しおこんぶ	あおねぎ はくさい みずな	うどん でんぷん きんときまめ さとう	
18	水	パン	○	うずらたまごのクリームに グリーンサラダ デザート	うずらたまご ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー デザート	マカロニ あぶら さとう	
19	木	キャロット ピラフ	○	とりのからあげ スパゲティ(つけそえ) コンソメスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ ピーマン トマトピューレ にんじん とうもろこし セロリ いんげん	こむぎこ あぶら スパゲティ あぶら じゃがいも	
今日はクリスマスの献立です。ヨーロッパやアメリカではクリスマスの夜にツリーをかざり、七面鳥やクリスマスケーキを食べたりします。								
20	金	ごはん	○	しろみさかなのゆずふうみ とうじかぼちゃ みそしる	しろみさかな とうふ みそ	ゆずかじゅう かぼちゃ えのきだけ にんじん だいこん あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう 冬至	
今日は冬至の献立です。一年のうちで一番昼間の時間が短くなる日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆずのお風呂に入ると風邪にかかりにく いと言われています。今年の冬至は12月22日です。								
24	火			しゅう ぎょう しまし 終 業 式				

※献立に使用する食材は天候等により変更する場合があります。



栄養所要量の基準	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	643	24.5	26	2.4	325	79	2.2	2.8	190	0.70	0.61	35	4.0