



きゅうしょくこんだて表



和歌山市立宮小学校

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のえる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	
1	水	パン	○	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ		あぶら さとう	
				たまごスープ	とうふ たまご	たまねぎ あおねぎ しめじ	でんぶん	
2	木	ごはん	○	あわおどりのからあげ	とりにく (あわおどり)	しょうが にんにく	でんぶん あぶら	
				おひたし	かつおぶし	キャベツ にんじん		
				みそしる	みそ	はくさい えのきたけ あおねぎ	ふ	
				<small>かんさい こういき れんごう じぎょう とくしまけん とくさんぶつ あわ おどり じどり でまえじゆぎょう ねんせい</small> 関西 広域 連合の事業で、徳島県の特産物「阿波尾鶏(地鶏)」の出前授業が5年生であります。 <small>ぜんこう ぜんこう おも</small> 全校のみんなで、「あわおどりのからあげ」を味わいたいと思います。				
3	金	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	しょうが にんにく はくさいキムチ キャベツ こまつな	あぶら ごま さとう ごまあぶら	
				ちゅうかスープ	ちくわ とうふ	にんじん チンゲンサイ もやし		
<small>ちさんちしやう ひ きやう わか やまし さいばい</small> 「地産地消の日」です。今日のキャベツとこまつなは、和歌山市で栽培されたものです。								
6	月	あげパン	○	あげパン			(パン) あぶら グラニューとう	
				コンソメに	とりにく ソーセージ	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ しめじ		
				やさいサラダ		こまつな もやし とうもろこし	さとう あぶら	
7	火	ごはん	○	かしわのすきやきに	とりにく とうふ	たまねぎ はくさい こんにゃく しめじ しろねぎ	ふ さとう	
				ごまずあえ		キャベツ にんじん とうもろこし	さとう ごま	
8	水	こめこパン	○	ミートスパゲッティ	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ トマトピューレ	スパゲッティ あぶら	
				ほうれんそうサラダ	ツナ	ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう	
9	木	ごはん	○	しろみぎかなのあまずかけ	しろみぎかな	たまねぎ にんじん	こむぎこ でんぶん あぶら さとう	
				ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん はくさい ごぼう あおねぎ		
10	金	ごはん	○	キムチなべ	ぶたにく とうふ みそ	にんにく はくさい しろねぎ はくさいキムチ	ごまあぶら さとう	
				こんぶあえ	こんぶ	キャベツ		
13	月	パン	○	はくさいのクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	はくさい たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	
				りんごサラダ		キャベツ りんご	さとう あぶら	
14	火	ピラフ	○	ピラフ	ソーセージ	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース	あぶら	
				もみのきハンバーグ	ハンバーグ		さとう でんぶん	
				コンソメスープ	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ		
				クリスマスデザート <small>の</small> セレクト	4つ(チョコケーキ、いちごカスタードタルト、こめこのガトーショコラ、こめこのカップケーキ)の中から、たべたいものを1つえらんでもらいました。			
<small>すこ はや</small> 少し早いですが、クリスマスの献立です！ <small>こんだて</small> メリークリスマスの『メリー』は『楽しい』という意味なので、楽しいクリスマスを！という意味になります。								
15日(水)から23日(木)の7日間はおべんとう								
24	金	しゅうぎょうしき						

*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。

*おはし、マクスは、毎日持ってきましょう。

*6年生は、8日と9日の2日間、修学旅行のため給食はありません。

*口座振替日は、12月10日(金)です。

*15日(水)から23日(木)の7日間は、給食室の空調工事のため、ご不便をおかけして申し訳ございませんが、よろしく願い致します。

*3学期の給食開始は、1月7日(金)です。

*裏面は、EAT通信です。みてね！

学校給食 摂取基準	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	エネルギー の	エネルギー の	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650	13~20%	20~30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上