

12月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市宮小学校

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ものになる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをとのえるものになる (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)
2	月	パン	○	さかなのケチャップソース たまごスープ ジャム	ホキ ・アジ (5年生のみ) たまご とりにく	えのきたけ はくさい にんじん	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
5年生は、県の出前授業で和歌山県の漁業や魚について学習し、その後、尾頭付きあじを食べます。							
3	火	ごはん	○	はくさいとぶたにくのむしに ぼんず あげぎょうざ	ぶたにく ぎょうざ	しょうが はくさい だいこん にんじん もやし しめじ	あぶら
4	水	こめこパン	○	ツナとベーコンのペペロンチーノ りんごサラダ	ベーコン ツナ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ キャベツ だいこん りんご	オリーブオイル スパゲッティ さとう
5	木	ごはん	○	みかندりのチキンカツ ゆかりあえ みそしる	みかندりのチキンカツ とうふ あぶらあげ みそ	はくさい もやし あかしそ えのきたけ だいこん あおねぎ	あぶら
6	金	ごはん	○	ハヤシライス だいこんサラダ	ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん トマト(かん) だいこん こまつな キャベツ	あぶら さとう
「地産地消の日の献立」です。和歌山市内産のだいこん・キャベツが使われています。							
9	月	もりのパン やさんのメロンパン	○	もりのようしょくやさんのミネストローネ パンどろぼうがつったさかなのフライ	ウインナー しろみざかなフライ	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも マカロニ あぶら
絵本給食です。おいしいパンを さがしもとめる おおどろぼうからメロンパンをおとどけます♪							
10	火	ごはん	○	そぼろどんぶり ぶたじる	とりにく たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん いんげん はくさい にんじん ごぼう あおねぎ	さとう あぶら
11	水	パン	○	はくさいのクリームに ポテトサラダ	とりにく きゅうにゅう こなチーズ ハム	はくさい たまねぎ にんじん きゅうり にんじん	マカロニ あぶら じゃがいも しろほなまめ ノンエッグ マヨネーズ さとう
12	木	ごはん	○	ユーリンチー ごまずあえ もやしスープ	とりにく かまぼこ	にんにく あおねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのきたけ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら さとう ごま
13	金	ごはん	○	みそにこみうどん きりぼしだいこんのもの みかん	とりにく あぶらあげ あかみそ ぶたにく	はくさい あおねぎ きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ みかん	うどん あぶら さとう
16	月	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース こふきいも やさいスープ	ハンバーグ とりにく	たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	あぶら さとう じゃがいも
17	火	ごはん	○	かじょうどうふ ちゅうかスープ	ぶたにく あつあげ とりにく	にんにく ほししいたけ しろねぎ いとこん にやく たまねぎ たまねぎ ちんげんさい もやし にんじん	さとう ごまあぶら
18	水	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに だいがくいも	にくだんご	はくさい にんじん たまねぎ しめじ	さつまいも あぶら くるごま さとう
19	木	ごはん	○	ふゆやさいカレー コールスローサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー にんじん とうもろこし キャベツ	あぶら さといも あぶら さとう
20	金	ごはん	○	しろみざかなのゆずふうみ なんきんのそぼろに みそしる	ホキ とりにく あぶらあげ わかめ みそ	ゆず かぼちゃ だいこん しめじ	でんぷん あぶら さとう あぶら さとう
「冬至の献立」です。冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯につかると健康な一年を過ごせるといわれています。							
23	月	パン	○	ちいさなねずみのチキンなんばん (てづくりノンエッグタルタルソース) コンソメスープ デザートセレクト	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ にんじん えのきたけ ほうれんそう	でんぷん あぶら さとう ノンエッグタルタルソース さとう チョコケーキ・いちごケーキ・3色デザート
「クリスマスの献立」で絵本給食です。デザートは、何を選びましたか。メリークリスマス！							

*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。

*おはし、マスク、ハンカチは、毎日洗って持ってきてきましょう。

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

裏面はEAT通信です。