

12月 きゅうしょくこんだて表



きゅうにゅうは、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	○	ツナとキャベツのペペロンチーノ	ベーコン ツナ	にんにく キャベツ たまねぎ しめじ	オリーブあぶら スパゲッティ
				ひじきサラダ	ひじき	こまつな にんじん とうもろこし	さとう ごま
				ジャム			いちごジャム
3	火	ごはん	○	ユーリンチー	とりにく	にんにく あおねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら
				ごまずあえ		ほうれんそう キャベツ	さとう ごま
				もやしスープ	かまぼこ わかめ	もやし にんじん えのきたけ	
4	水	ごはん	○	ハヤシライス	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト(かん)	あぶら
				だいこんサラダ	ハム	だいこん こまつな キャベツ	さとう
				チーズ	チーズ		
5	木	ごはん	○	さばのごまみそだれ	さば みそ		でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう
				こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい もやし	
				にゅうめんじる	とりにく あぶらあげ	たまねぎ みずな にんじん	そうめん
6	金	こめこパン	○	はくさいのクリームに	とりにく きゅうにゅう チーズ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ	マカロニ あぶら
				ポテトサラダ	ハム	きゅうり にんじん	じゃがいも しろはなまめ ノンエッグマヨネーズ さとう
<p>きょうちちんちしょうひこんだてわかやましないさんはくさいつか 今日は、「地産地消の日の献立」です。和歌山市内産の白菜が使われています。</p>							
9	月	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに	にくだんご	はくさい にんじん たまねぎ しめじ	
				ごぼうサラダ		ごぼう こまつな とうもろこし	さとう ごま
10	火	ごはん	○	かじょうどうふ	ぶたにく あつあげ	にんにく にんじん ほししいたけ しろねぎ いとこんにやく	あぶら さとう ごまあぶら
				ちゅうかスープ	とりにく	たまねぎ ちんげんさい もやし	
				りんご		りんご	
11	水	ごはん	○	はくさいとぶたにくのむしに	ぶたにく	しょうが はくさい だいこん にんじん もやし しめじ	
				あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら
12	木	ごはん	○	ちくわのごまだれ	ちくわ		こむぎこ あぶら ごま さとう
				ゆかりあえ		はくさい もやし あかしそ	
				みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	しめじ だいこん あおねぎ	
13	金	パン	○	とんこつラーメン	ぶたにく とうにゅう	はくさい もやし にんじん あおねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら
				やさいのごまドレッシング		キャベツ ほうれんそう とうもろこし	ごま さとう
16	月	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース	ハンバーグ	たまねぎ	あぶら さとう
				こふきいも			じゃがいも
				やさいスープ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	
17	火	ごはん	○	みそにこみうどん	とりにく あぶらあげ あかみそ みそ	しめじ はくさい あおねぎ	うどん
				きりぼしだいこんのもの	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ	さとう
				みかん		みかん	
18	水	ごはん	○	ふゆやさいかレー	ぎゅうにく	しょうが たまねぎ にんじん だいこん れんこん	あぶら さとも
				コールスローサラダ		にんじん とうもろこし キャベツ	あぶら さとう
19	木	ごはん	○	しろみざかなのゆずかだれ	ホキ	ゆずかじゅう	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				なんきんのそばろに	とりにく	かぼちゃ	あぶら さとう でんぷん
				みそしる	あぶらあげ わかめ みそ	だいこん しめじ	
<p>とうじこんだてとうじ 「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。</p>							
20	金	パン	○	チリドッグ	フランクフルト		
				ボイルキャベツ		キャベツ	
				コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ	
23	月	パン	○	スパイシーチキン	とりにく	にんにく しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら
				ブロッコリーサラダ		ブロッコリー	さとう ごま
				コンソメスープ	ベーコン	キャベツ にんじん えのきたけ ほうれんそう	
				クリスマスケーキ			クリスマスケーキ
<p>こんだてしょうやくさいてんこうなどへんこう 「クリスマスの献立」です。外国では七面鳥を食べる習慣がありますが、日本では鶏肉がよく使われます。</p>							

*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。



学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0g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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上