12 月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立鳴滝小学校　A-1ブロック

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）	おもにからだのちょうしをととのえる（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	金	パン	○	にくだんごとキャベツのにもの	にくだんご	キャベツ　にんじん　たまねぎ　エリンギ	
				おいもチップス			さつまいも　あぶら　さとう
				「地産地消」のこんだてです。キャベツは和歌山市内産のものを使用しています。			
4	月	パン	○	わふうスパゲティ	ベーコン　のり	たまねぎ　しめじ　エリンギ　キャベツ　にんにく	スパゲティ　オリーブオイル
				ごぼうサラダ		ごぼう　こまつな　とうもろこし	さとう　ごま
5	火	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく　しょうが	でんぷん　あぶら
				ひじきに	ひじき　ぶたにく　だいず	にんじん　いんげん	さとう
				みそしる	あぶらあげ　みそ	しめじ　たまねぎ　こまつな	
6	水	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	かまぼこ　とうふ	にんじん　チンゲンサイ　ほししいたけ	はるさめ
7	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
				にゅうめんじる	とりにく　かまぼこ　あぶらあげ	にんじん　たまねぎ　あおねぎ	そうめん
				みかん		みかん	
8	金	こめこパン	○	ハンバーグのデミグラスソース	ハンバーグ	たまねぎ　しめじ	あぶら　さとう
				こふきいも			じゃがいも
				やさいスープ	ベーコン	たまねぎ　にんじん　キャベツ　パセリ	
11	月	パン	○	ポークビーンズ	ぶたにく　だいず	たまねぎ　いんげん　しめじ	あぶら　じゃがいも　さとう
				しろみざかなのフリッター	ホキ	パセリ	こむぎこ　あぶら
12	火	ごはん	○	そぼろどん	とりにく　たまご	しょうが　にんじん　いんげん	さとう　あぶら
				さつまいものみそしる	あぶらあげ　みそ	だいこん　しめじ　あおねぎ	さつまいも
13	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
14	木	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	しょうが　たまねぎ　にんじん　いんげん　こんにゃく	じゃがいも　さとう　あぶら
				すのもの	わかめ	きりぼしだいこん　もやし	さとう
15	金	パン	○	はくさいのクリームに	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	マカロニ　じゃがいも　あぶら
				みかんサラダ		キャベツ　だいこん　みかん（かん）	さとう
18	月	パン	○	サーモンフライ	サーモンフライ		あぶら　さとう
				ボイルキャベツ		キャベツ	
				ポタージュスープ	とりにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　とうもろこし　パセリ	じゃがいも　あぶら
19	火	ピラフ	○	ピラフ	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　とうもろこし　グリーンピース	あぶら
				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
				コンソメスープ		しめじ　だいこん　にんじん　キャベツ　こまつな	
				クリスマスケーキ			クリスマスケーキ
				少し早いですが「クリスマスの献立」です！　メリークリスマス☆			
20	水	ごはん	○	ふゆやさいカレー	ぶたにく	しょうが　たまねぎ　にんじん　だいこん　れんこん	あぶら　さといも
				コールスローサラダ		にんじん　とうもろこし　キャベツ	オリーブオイル　さとう
21	木	ごはん	○	とうじうどん	ぶたにく　あぶらあげ　みそ	にんじん　はくさい　あおねぎ　ほししいたけ	うどん
				なんきんのそぼろに	とりにく	かぼちゃ	あぶら　さとう
				ゆずかあえ		だいこん　にんじん　ゆずかじゅう	さとう
				「冬至の献立」です。冬至に「ん」のつくものを食べると、運を呼び込めるという言い伝えがあります。今日はうどん、にんじん、なんきん（かぼちゃ）、だいこんが入っています。			
22	金	**終業式**					

＊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。

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