

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	水	パン	○	にこみハンバーグ コーンのソテー だいこんスープ	ハンバーグ	とうもろこし だいこん にんじん いんげん しめじ	さとう でんぷん あぶら
2	木	ごはん	○	あげシューマイ こんにゃくのあえもの みそしる	シュウマイ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん もやし きゅうり こんにゃく だいこん たまねぎ あおねぎ	あぶら さとう ごまあぶら
3	金	パン	○	とりにくとはくさいのもの あおのりポテト	とりにく あおのり	はくさい だいこん にんじん つちしょうが あおねぎ ほししいたけ ガーリックパウダー	はるさめ さとう じゃがいも あぶら
「 ^{ちさんちしょう ひ} 地産地消の日のこんだて」です。はくさい・だいこんは ^{わかやましな いばい} 和歌山市内で栽培されたものです。							
6	月	ごはん	○	きざみうどん はくさいとひらてんのいためもの	とりにく かまぼこ あぶらあげ ひらてん	えのきたけ あおねぎ にんじん こんにゃく はくさい	うどん あぶら さとう ごまあぶら
7	火	ごはん	○	かきあげどんぶり ぶたじる	ちくわ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ かぼちゃ にんじん こんにゃく もやし あおねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
8	水	パン	○	ポークビーンズ だいこんサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ いんげん しめじ だいこん にんじん	じゃがいも あぶら さとう さとう
9	木	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ひじきまめ みそしる	ほねく あおのり ひじき だいず とりにく とうふ みそ	にんじん こんにゃく はくさい しめじ もやし あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう
10	金	こめこパン	○	クリームシチュー やさいのごまドレッシング	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい ほうれんそう にんじん	じゃがいも あぶら しろごま さとう あぶら
13	月	ごはん	○	とんこつラーメン さんしょくひたし	ぶたにく とうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ にんにく にんじん ほうれんそう もやし	ちゅうかめん ごまあぶら しろごま さとう
14	火	ごはん	○	ビビンバ ちゅうかスープ	ぶたにく かまぼこ	つちしょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	あぶら しろごま さとう ごまあぶら はるさめ
ビビンバは ^{かんこくりょうり} 韓国料理で、「ピビン」はまぜる、「パ」は ^{いみ} ごはんという意味からきています。							
15	水	パン	○	イタリアンジビエスパゲッティ コールスローサラダ	ジビエソーセージ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレー キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ あぶら フレンチドレッシング
16	木	ごはん	○	おでん じゃこのいためもの	とりにく ひらてん ちくわ あつあげ ちりめんじゃこ	こんにゃく だいこん にんじん ピーマン キャベツ	じゃがいも さとう あぶら さとう しろごま
17	金	パン	○	ブラウンシチュー やさいサラダ	ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ いんげん キャベツ ブロッコリー もやし	じゃがいも あぶら ドレッシング
20	月	ごはん	○	おやこに すのもの	とりにく こうやどうふ たまご わかめ	たまねぎ にんじん いんげん もやし	さとう さとう
21	火	ごはん	○	しろみざかなのゆずふうみ こんぶあえ かぼちゃのみそしる	ホキ しおこんぶ あぶらあげ みそ	ゆずかじゅう はくさい かぼちゃ たまねぎ にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
「 ^{とうじ} 冬至のこんだて」です。冬至とは ^{いねんいちばん} 一年で一番 ^{なが ひ} よるが長い ^{むかし} 日のことで、 ^た 昔から ^{はい} かぼちゃを ^{ふうしゅう} 食べて ^ゆ ゆず湯に入る風習があります。							
22	水	パン	○	スパイシーチキン ボイルキャベツ ほうれんそうのとうにゅうスープ	とりにく ぶたにく とうにゅう	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぷん こむぎこ あぶら
「 ^{とりにく} クリスマスのこんだて」です。鶏肉を ^{あじ} カレー味にして ^{しょうく} 食欲が ^{からあ} でる唐揚げにしました。							
23	木	ごはん	○	マーボー豆腐 ナムル	とうふ ぶたにく あかみそ	つちしょうが たまねぎ たけのこ あおねぎ もやし	はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん しろごま さとう ごまあぶら
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。

☆3日(金)は「^{ちさんちしょう ひ}地産地消の日の献立」、21日(火)は「^{とうじ}冬至の献立」、22日(水)は「^{にち すい}クリスマスの献立」です。

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13～20%以下	脂肪 エネルギーの 20～30%以下	食塩相当量 2g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 μ gRAE	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