

12月 きゅうしょくこんだて表



A-3ブロック

和歌山市立西脇小学校



ぎゅうにゆうは、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しをとのえる (みどりのたべもの) | おもにねつやちからのもとになる (きいろのたべもの) |
|----|----|-----------|----|---|--|--|---------------------------------------|
| 1 | 木 | ごはん | ○ | キムチなべ あげぎょうざ キムチは白菜や大根を、とうがらしや塩と漬け込んだ、韓国のつけものです。とうがらしはたらきで、体がほかほかと温まります。 | ぶたにく とうふ あかみそ ぎょうざ | はくさい しろねぎ ニラ しめじ はくさいキムチ にんにく | はるさめ ごまあぶら あぶら |
| 2 | 金 | パン | ○ | クリームシチュー ほうれんそうサラダ みかん 「地産地消の日のこんだて」です。フロッコリー、ほうれん草は和歌山市内で収穫されたものです。みかんは県よりいただいたものです。 | とりにく ベーコン ぎゅうにゆう | たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれんそう もやし みかん | じゃがいも あぶら あぶら さとう |
| 5 | 月 | ごはん | ○ | きりぼしだいこんいりビビンバ はるさめスープ 切り干し大根は、細長く切った大根を太陽の下に干して、かんそうさせたもので、日持ちがします。昔の人の知恵です。 | ぶたにく とりにく かまぼこ | きりぼしだいこん しょうが にんにく ほうれん そう もやし はくさいキムチ たまねぎ しめじ チンゲンサイ | ごま さとう ごまあぶら はるさめ |
| 6 | 火 | ごはん | ○ | おでん ばいにくあえ おでんに入っている「ほねく」は、たろうおを丸ごとすりつぶしてすり身にし、味付けして、揚げたものです。和歌山県 有田地方の名産品です。 | とりにく ほねく ひらてん ちくわ あつあげ | だいこん にんじん こんにやく キャベツ こまつな ばいにく | じゃがいも さとう さとう |
| 7 | 水 | こめこ パン | ○ | ハンバーグのトマトソース こふきいも コーンクリームスープ さばのたつたあげ きんぴらごぼう みそしる 鯖は、秋～冬が旬で、脂ののっておいしです。背の青い魚には、血をさらさらしてくれるはたらきがあります。 | ハンバーグ | | さとう でんぷん じゃがいも あぶら |
| 8 | 木 | ごはん | ○ | さばのたつたあげ きんぴらごぼう みそしる 鯖は、秋～冬が旬で、脂ののっておいしです。背の青い魚には、血をさらさらしてくれるはたらきがあります。 | さば ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ | しょうが ごぼう にんじん いんげん たまねぎ | でんぷん あぶら あぶら さとう じゃがいも |
| 9 | 金 | パン | ○ | ごもくラーメン フライビーンズ いちごジャム こまつないりカレーにくじゃがが すのもの てづくりふりかけ 小松菜、わかめ、ちりめんじゃこは、どれもカルシウムが多い食品です。カルシウムには、骨を強くしてくれるはたらきがあります。 | ぶたにく だいた | はくさい にんじん たまねぎ もやし あおねぎ | ちゅうかめん あぶら でんぷん あぶら さとう いちごジャム |
| 12 | 月 | ごはん | ○ | こまつないりカレーにくじゃがが すのもの てづくりふりかけ 小松菜、わかめ、ちりめんじゃこは、どれもカルシウムが多い食品です。カルシウムには、骨を強くしてくれるはたらきがあります。 | ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし | しょうが たまねぎ にんじん こんにやく こまつな もやし | じゃがいも さとう あぶら さとう ごま さとう |
| 13 | 火 | ごはん | ○ | ちくわのいそべあげ ひじきまめ けんちんじる ジビエのブラウンシチュー だいにんとツナのサラダ ジビエのブラウンシチューに入っているジビエソーセージは、県からいただきました。イノシシ肉のはいったスパイシーな味わいあるソーセージです。 | ちくわ あおのり ひじき あぶらあげ だいた とりにく とうふ みそ | いんげん にんじん はくさい もやし こんにやく ごぼう あおねぎ | こむぎこ あぶら さとう あぶら |
| 14 | 水 | パン | ○ | おやこに ごまずあえ / りんご 小松菜は冬が旬の野菜で、「雪菜」ともよばれます。カルシウムが多く、骨を強くしてくれるはたらきがあります。 | こうやどうふ とりにく たまご | たまねぎ にんじん いんげん こまつな もやし / りんご | さとう ごま さとう |
| 15 | 木 | ごはん | ○ | にくだんごとくさいのにももの フライドポテト 白菜は、冬が旬の野菜です。鍋、煮びたし、スープ、みそ汁、ポトフ、カレーなど、どんな料理にも合うので、給食でも冬の間はたくさん使います。 | にくだんご | はくさい にんじん たまねぎ しょうが あおねぎ ほししいたけ | はるさめ じゃがいも あぶら |
| 16 | 金 | パン | ○ | カレーライス やさいのごまドレッシング 7月コッリーは冬が旬の野菜です。まだやわらかいつぼみの部分を食べます。給食では茎も皮をむき、ゆでて使っています。 | ぶたにく | しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ とうもろこし ブロッコリー | じゃがいも あぶら ごま あぶら さとう |
| 19 | 月 | ごはん | ○ | あんかけうどん キャベツとひらてんのいたためもの 「あんかけ」は、でんぷんを水で溶き、だし汁に入れ、とろみをつけます。あんかけにすることで、料理が冷めにくくなり、寒い冬には体が温まります。 | とりにく あぶらあげ ひらてん | ほししいたけ しろねぎ はくさい えのきたけ しょうが キャベツ もやし にんじん | うどん でんぷん さとう ごまあぶら |
| 20 | 火 | ごはん | ○ | とりにくのリアナソース ゆでブロッコリー コンソメスープ クリスマスデザート 「クリスマスのこんだて」です。クリスマスは、「イエス・キリスト」という神様のたんじょうびです。日本では、よく生クリームでデコレーションされたいちごのケーキを食べますが、ヨーロッパでは「シュトレン」といって、ドライフルーツがたっぷり入ったケーキを食べて、お祝いをします。 | とりにく | トマトピューレ ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリ | こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも メゾンドノエル |
| 21 | 水 | パン | ○ | しろみぎかなのゆずふうみ こんぶあえ かぼちゃのみそしる 12月22日は「冬至」です。冬至は、1年中で一番昼間の時間が短い日です。冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、かぜをひかないといわれています。 | ホキ しおこんぶ あぶらあげ とうふ みそ | ゆずかじゅう はくさい かぼちゃ しめじ こまつな | でんぷん こむぎこ あぶら さとう |
| 22 | 木 | ごはん | ○ | 12月22日は「冬至」です。冬至は、1年中で一番昼間の時間が短い日です。冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、かぜをひかないといわれています。 | | | |
| 23 | 金 | | | しゅうぎょうしき | | | |

*天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

*2日(金)は「地産地消の日の献立」、21日(水)は「クリスマスの献立」、22日(木)は「冬至の献立」です。



| 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 % | 脂肪 エネルギー の % | 食塩相当量 | 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 | 13~20% | 20~30% | 2.0未満 | 350 | 50 | 3.0 | 2.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5以上 |