

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)	おもにからだのちようしをととのえる (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	○	ミートスパゲッティ	ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきたけ	スパゲッティ あぶら	
				ほうれんそうサラダ	チキンハム	ほうれんそう にんじん キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	
<p>「地産地消の日のこんだて」です。ほうれん草が、和歌山市内で収穫されたものです。</p>								
4	月	ごはん	○	キムチなべ	ぶたにく とりだんご とうふ あかみそ	はくさいキムチ はくさい もやし だいこん ニラ しめじ しろねぎ にんにく	ごまあぶら はるさめ	
				こんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ こまつな		
5	火	ごはん	○	かきあげどん	ちくわ ひじき	たまねぎ かぼちゃ	あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	
				ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにやく もやし あおねぎ		
6	水	パン	○	ジビエのブラウンシチュー	ジビエソーセージ ぶたにく	たまねぎ グリンピース にんじん エリンギ トマト(かん)	じゃがいも あぶら	
				だいこんとツナのサラダ	ツナ	だいこん ほうれんそう	さとう	
<p> ジビエとは狩猟でとれた野生動物(いのしし、しか など)の食肉のことです。 今日はジビエを使ってシチューにしました。ジビエは和歌山県より、いただきました。 </p>								
7	木	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ	ホキ みそ		ごま でんぷん こむぎこ あぶら さとう	
				すのもの	わかめ	もやし	さとう	
				すましじる	とうふ かまぼこ	こまつな えのきたけ		
8	金	こめこパン	○	チャンポン	ぶたにく かまぼこ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ほしいたけ	ちゅうかめん でんぷん あぶら	
				あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら	
11	月	ごはん	○	おでん	とりにく ひらてん うずらたまご あつあげ ちくわ こんぶ	にんじん だいこん こんにやく	じゃがいも さとう	
				ばいにくあえ		はくさい こまつな ばいにく	さとう	
12	火	ごはん	○	あじのなんばんづけ	あじ	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	
				ごもくまめ	ちくわ だいず こんぶ	にんじん ごぼう こんにやく	さとう	
				みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しめじ		
13	水	パン	○	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ たけのこ あおねぎ	ごまあぶら でんぷん あぶら さとう はるさめ	
				フライドポテト			じゃがいも あぶら	
14	木	ごはん	○	きざみうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	えのきたけ あおねぎ	うどん	
				ひらてんとこまつなのいためもの	ひらてん	こまつな にんじん もやし	さとう あぶら	
15	金	パン	○	クリームシチュー	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも あぶら	
				ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	
18	月	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 ごまあぶら さとう ごま	
				ちゅうかスープ	かまぼこ とうふ たまご	にんじん チンゲンサイ きくらげ		
				はるまき	はるまき		あぶら	
19	火	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	じゃがいも あぶら	
				やさいのゴマドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう あぶら ごま	
20	水	パン	○	とりにくのマリアナソース	とりにく		でんぷん こむぎこ さとう あぶら	
				ゆでブロッコリー		ブロッコリー		
				コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ	じゃがいも	
				デザート			クリスマスゼリー	
<p>「クリスマスの献立」です。クリスマスは「イエス・キリスト」の誕生日をお祝いする日です。日本ではクリスマスにチキンやケーキを食べますが、七面鳥やクッキーなどを食べる国もあります。国によって様々なお祝いの仕方があります。</p>								
21	木	ごはん	○	しろみざかなのてりやき	ホキ		でんぷん こむぎこ あぶら さとう	
				ゆずあえ		だいこん みずな ゆず(かじゅう)	さとう	
				かぼちゃのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	かぼちゃ しめじ こまつな		
<p>「冬至の献立」です。明日、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。冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯にはいると風邪をひかないといわれています。</p>								
22	金			終業式				

1日(金)は「地産地消の日の献立」、20日(水)は「クリスマスの献立」、21日(木)は「冬至の献立」です。

* 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	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
	kcal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
650					350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上