12月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立西脇小学校

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もとになる（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とになる（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			振替休日			
3	火	ごはん	○	サケのなんばんづけ	サケ	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　こんにゃく　ごぼう	さとう
				みそしる	とうふ　あぶらあげ　わかめ　みそ	しめじ	
4	水	こめこパン	○	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　あおねぎ　しょうが　ほししいたけ	はるさめ　さとう
				フライドポテト			じゃがいも　あぶら
5	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
				ひらてんとキャベツのいためもの	ひらてん	キャベツ　にんじん　もやし	さとう　あぶら
6	金	パン	○	クリームシチュー	とりにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー	じゃがいも　あぶら
				ほうれんそうサラダ		ほうれんそう　にんじん　キャベツ	さとう　ごま
				「地産地消の日の献立」です。ブロッコリーは和歌山市で採れたものを使っています。			
				4の2はランチルーム給食です。4の2にはミンチカツとりんごがあります。			
9	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　だいこん　もやし　ニラ　しめじ　しろねぎ　にんにく	はるさめ　ごまあぶら
				あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら
				3の1はランチルーム給食です。3の1にはミンチカツとりんごがあります。			
10	火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ	ほねく　あおのり		こむぎこ　あぶら
				きりぼしだいこんのにもの	とりにく　あぶらあげ	きりぼしだいこん　ほししいたけ　にんじん	さとう　あぶら
				ぶたじる	ぶたにく　とうふ　みそ	ごぼう　こんにゃく　もやし　たまねぎ　あおねぎ	
11	水	パン	○	ごもくラーメン	ぶたにく	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
				フライビーンズ	だいず		でんぷん　あぶら　さとう
12	木	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
				やさいのごまドレッシング		キャベツ　ブロッコリー　とうもろこし	さとう　あぶら　ごま
13	金	パン	○	ハンバーグのトマトソース	ハンバーグ		さとう　でんぷん
				コーンソテー		とうもろこし	
				ほうれんそうのとうにゅうスープ	ベーコン　とうにゅう	にんじん　たまねぎ　ほうれんそう	
				3の2はランチルーム給食です。3の2にはミンチカツとりんごがあります。			
16	月	ごはん	○	きりぼしだいこんいりビビンバ	ぶたにく	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	ごま　さとう　ごまあぶら
				ちゅうかスープ	ぶたにく	チンゲンサイ　たまねぎ　にんじん　ほししいたけ	
				2の1はランチルーム給食です。2の1にはミンチカツとりんごがあります。			
17	火	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　こんにゃく	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
18	水	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
				イタリアンサラダ		キャベツ　ほうれんそう　とうもろこし	イタリアンドレッシング
19	木	ごはん	○	しろみざかなのゆずふうみ	ホキ	ゆずかじゅう	でんぷん　こむぎこ　あぶら　さとう
				こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい	
				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	
				「冬至の献立」です。12月21日は「冬至」です。冬至とは、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至には、寒い冬を乗り越えるため、かぼちゃを食べて栄養をつけ、体を温めるゆず湯に入る風習があります。			
20	金	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　あぶら　さとう
				ゆでブロッコリー		ブロッコリー	
				コンソメスープ	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　セロリ	じゃがいも
				「クリスマスの献立」です。クリスマスは、イエス・キリストの誕生をお祝いする日です。			
				2の2はランチルーム給食です。2の2にはミンチカツとりんごがあります。			
23	月	ごはん	○	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　ねぎ	あぶら　さとう　ごまあぶら　でんぷん
				ナムル		もやし　にんじん	ごま　さとう　ごまあぶら
				6の2はランチルーム給食です。6の2にはミンチカツとりんごがあります。			
24	火			終業式			

6日（金）は「地産地消の日の献立」、19日（木）は「冬至の献立 」、20日（金）は「クリスマスの献立」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 kcal	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
		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