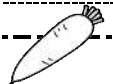


12月きゅうしょくこんだてひょう

				ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの 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 (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	月	ごはん	○	マーボー豆腐 ナムル	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ ねぎ もやし にんじん	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら
2	火	ごはん	○	そばろどんぶり みそけんちんじる	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん グリンピース ごぼう にんじん しめじ こんにゃく ねぎ	あぶら さとう
3	水	こめこ パン	○	ポークビーンズ れんこんサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ いんげん しめじ れんこん みずな とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう
4	木	ごはん	○	しろみざかなのなんばんづけ ひじきに さつまじる	ホキ ひじき とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ いんげん にんじん だいこん しめじ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう あぶら さつまいも
さつまじるの「さつまいも」は和歌山市内で有機栽培されたもので、ごはんの「お米」は環境保全型農業において和歌山県内で栽培されたものです。 有機栽培も環境保全型農業も環境に優しい農産物の育て方で、今日の給食は「オーガニック給食」として提供します。							
5	金	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに フライビーンズ	にくだんご だいず	はくさい にんじん しょうが ねぎ ほししいたけ	はるさめ さとう でんぷん あぶら さとう
「地産地消の日の献立」です。白菜とねぎは和歌山市で収穫された野菜です。							
8	月	ごはん	○	ビビンバ ちゅうかスープ	ぶたにく ぶたにく	しょうが キャベツ こまつな はくさいキムチ	ごま さとう ごまあぶら
9	火	ごはん	○	かきあげ 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 えのきたけ もやし ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
10	水	パン	○	はなやさいのブラウンシチュー だいこんとツナのサラダ	ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー カリフラワー だいこん とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら
11	木	ごはん	○	あんかけうどん ひらてんとこまつなのいためもの	とりにく あぶらあげ ひらてん	しょうが えのきたけ はくさい ほししいたけ ねぎ こまつな にんじん もやし	うどん でんぷん さとう あぶら
12	金	パン	○	コロッケバーガー ポイルキャベツ ミネストローネ	 ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん トマト(かん)	コロッケ あぶら さとう じゃがいも マカロニ しろいんげんまめ オリーブオイル
15	月	ごはん	○	ふゆやさいカレー ごぼうサラダ	ぶたにく 	しょうが たまねぎ にんじん だいこん れんこん ごぼう みずな とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう ごま
冬が旬の大根やレンコンを使ったカレーライスです。							
16	火	ごはん	○	おでん ゆかりあえ	とりにく ひらてん ちくわ あつあげ	こんにゃく だいこん にんじん もやし あかしそ	じゃがいも さとう
17	水	パン	○	まぐろメンチカツ こふきいも コーンクリームスープ	まぐろメンチカツ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん ほうれんそう	あぶら さとう じゃがいも
18	木	ごはん	○	ぶたにくのやながわふうに ばいにくあえ	ぶたにく たまご あぶらあげ	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ きりぼしだいこん こまつな ばいにく	あぶらふ さとう さとう
19	金	パン	○	とんこつラーメン ほうれんそうとコーンのサラダ	ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし とうもろこし	ちゅうかめん さとう
22	月	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 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
「冬至の献立」です。今日は冬至の日です。冬至は、1年で最も昼間の時間が短い日です。 冬至の日にはかぼちゃを使った料理を食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。							
23	火	キャロット ピラフ	○	キャロットピラフ スパイシーチキン ゆでブロッコリー コンソメスープ	 とりにく ぶたにく	キャロットピラフのもと ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリ	(ごはん) あぶら こむぎこ でんぷん じゃがいも
「クリスマスの献立」です。クリスマスの日にはチキンやケーキを食べるお家が多いですね。国によって様々なお祝いの仕方があります。							
24	水				しゅうぎょうしき 終業式		

5日(金)は「地産地消の日の献立」、22日(月)は「冬至の献立」、23日(火)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	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