12月 きゅうしょくこんだて表

B－4　和歌山市立 西和佐 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（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）	おもにねつやちからのもとになる（きいろのたべもの）
1	月	ごはん	○	とりにくのてりやきソース こんさいじる	とりにく とうふ・みそ	こんにゃく・ごぼう・にんじん・あおねぎ	でんぷん・あぶら・さとう さつまいも
2	火	パン	○	フィッシュバーガー（しろみざかなフライ・ゆでキャベツ・ソース） ごぼうスープ	しろみざかなフライ ベーコン・ぎゅうにゅう	キャベツ ごぼう・たまねぎ・とうもろこし・パセリ	あぶら さとう
				ごぼうには「しょくもつせんい」がたくさん　ふくまれています。おなかのおそうじを　してくれるよ！！			
3	水	ごはん	○	そぼろどんぶり みそしる くだもの	とりにく・たまご あぶらあげ・みそ	しょうが・にんじん・グリーンピース はくさい・しめじ・たまねぎ・あおねぎ みかん	あぶら・さとう
				みかんには、かぜのよぼうなどに　きく「ビタミンC（シー）」が　たくさんふくまれていて、みかん2こで　1にちぶんが　ほじゅうができるといわれています。			
4	木	パン	○	ビーフシチュー だいこんサラダ	ぎゅうにく・スキムミルク くきわかめ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー だいこん	あぶら・じゃがいも さとう・あぶら・ごま
5	金	ごはん	○	とりごぼうごはん さばのみそだれ すましじる	とりにく さば・みそ かまぼこ	ごぼう・にんじん・いんげん たまねぎ・えのきたけ・にんじん・あおねぎ	ごはん・さとう・あぶら でんぷん・こむぎこ・あぶら・さとう
				「とりごぼうごはん」は、とりのうまみと　ごぼうのかおりがよいごはんです。			
8	月	ごはん	○	みそにこみうどん はりはりづけ じゃこのふりかけ	かまぼこ・あぶらあげ・みそ ちりめんじゃこ	はくさい・しめじ・あおねぎ きりぼしだいこん・こまつな	うどん さとう あぶら・さとう・ごま
				きりぼしだいこんには、「カルシウム」がたくさん　はいっています。カルシウムは「イライラ」をふせいでくれるよ。			
9	火	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも やさいスープ	ハンバーグ ぶたにく	だいこん・にんじん・こまつな・キャベツ	さとう・でんぷん じゃがいも
10	水	ごはん	○	キムチなべ わかめサラダ	ぶたにく・とりにく・だんご・とうふ・あかみそ わかめ	はくさい・あおねぎ・ニラ・はくさいキムチ もやし	さとう さとう
11	木	パン	○	シーフードグラタン りんごサラダ	えび・いか・ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ りんご・キャベツ	マカロニ・じゃがいも・あぶら さとう
				りんごは、「1にち1コのりんごで　いしゃいらず」という　イギリスのことわざがあります。それだけ　りんごには　たくさんのえいようが　ふくまれています。			
12	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ だいこんのピリからいため みそしる	ちくわ・あおのり あぶらあげ・みそ・とうふ	だいこん・にんじん・こんにゃく えのきたけ・こまつな	こむぎこ・あぶら ごまあぶら・さとう
15	月	ごはん	○	おでん やさいのごまずあえ	ぎゅうにく・ひらてん・あつあげ・こんぶ わかめ	こんにゃく・だいこん キャベツ・もやし	じゃがいも・さとう さとう・ごま
16	火	パン	○	エビチリソース ナムル ちゅうかスープ	エビフリッター ぶたにく	しょうが・にんにく もやし・ほうれんそう にんじん・チンゲンサイ・しめじ	あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら・さとう はるさめ・ごまあぶら
17	水	ごはん	○	ふゆやさいカレー みかんサラダ	ぶたにく・スキムミルク	しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・ブロッコリー はくさい・みずな・みかん（かん）	じゃがいも・さといも・あぶら さとう
18	木	パインパン	○	チキンカツ マカロニサラダ ミネストローネ	チキンカツ ウインナー	きゅうり・にんじん たまねぎ・キャベツ・トマト	あぶら・さとう マカロニ・さとう・マヨネーズ じゃがいも
				「クリスマスのこんだて」です。メニューの「ミネストローネ」とは・・イタリアの　かていりょうりで、おもにトマトをつかった　ぐがたっぷりのスープです。			
19	金	ごはん	○	きしゅうのがめに ひじきサラダ うめぼし	とりにく・ほねく ひじき	しょうが・だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・いんげん とうもろこし・こまつな うめぼし	さといも・あぶら・さとう さとう・ごま
				「ちさんちしょうのひ」です。「だいこん」「こまつな」は、わかやまで　しゅうかくしたものを　つかってます。			
22	月	ごはん	○	しろみざかなのゆずふうみ ほうれんそうのおひたし かぼちゃのみそしる	しろみざかな あぶらあげ・みそ	ゆずかじゅう ほうれんそう・にんじん かぼちゃ・たまねぎ・しめじ・あおねぎ	こむぎこ・あぶら・でんぷん・さとう さとう
				「とうじのこんだて」です。とうじのひは　かぼちゃをたべて　ふゆばをのりきろう！　というしゅうかんがあります。			
23	火	てんのうたんじょうび					
24	水	しゅうぎょうしき					

＊献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

＊おはし・マスク・はんかちは、毎日洗って持ってきましょう。

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの25～30%	食塩相当量 2.5g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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	633	24.3	26.1	2.5	339	80	2.3	2.8	157	0.64	0.58	22	3.4