

12月きゅうしょくこんだて表



B-4ブロック

和歌山市立西和佐小学校

き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です。

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	火	パン	○	タイピーエン フライビーンズ ブラック&ホワイト 「タイピーエン」は、春雨を入れたスープに野菜、ゆでたまご、魚介類をいためた具をのせた中華料理で、熊本県の名物です。	ぶたにく うずらたまご いか かまぼこ だいず	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい	はるさめ あぶら ごまあぶら でんぶん あぶら さとう チョコ	
2	水	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ おひたし かきたまじる	しろみざかな みそ たまご	ほうれんそう もやし えのきたけ たまねぎ あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう でんぶん	
3	木	パン	○	ポークビーンズ こまつなサラダ チーズ	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ しめじ いんげん こまつな キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう	
4	金	ごはん	○	キムチなべ はるさめのあえもの くだもの	ぶたにく 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 しょうが ほうれんそう にんじん みかん	あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら	
7	月	ごはん	○	みそにこみうどん はりはり揚げ てづくりふりかけ	かまぼこ とりにく あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	はくさい にんじん 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 ごま さとう	
切り干し大根を合わせ酢に漬けた物を「はりはり漬け」と言います。かむと音がすることから、名付けられました。								
8	火	パン	○	きのこハンバーグ こふきいも はくさいスープ	ハンバーグ ぶたにく	しめじ エリンギ はくさい チンゲンサイ にんじん パセリ	さとう でんぶん じゃがいも	
9	水	ごはん	○	ちくわのなんぶあげ だいこんサラダ いものこじる	ちくわ くきわかめ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん きゅうり ごぼう こんにやく あおねぎ	くろごま こむぎこ あぶら さとう あぶら さといも	
岩手県と青森県にある「南部地方」がごまの名産地であることから、ごまを使った料理のことを「南部～」とよぶそうです。								
10	木	パン	○	あげパン ミネストローネ ブリッコリーサラダ	ベーコン だいず	たまねぎ キャベツ セロリー トマトピューレー ブロッコリー	(パン) あぶら グラニューとう じゃがいも マカロニ ごま さとう	
「ミネストローネ」はイタリア料理で、おもにトマトを使った具だくさんのスープです。								
11	金	ごはん	○	きしゅうのがめに ひじきサラダ くだもの	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 こんにやく いんげん こまつな とうもろこし みかん	じゃがいも あぶら さとう さとう	
14	月	ごはん	○	さけのてりやき きんぴられんこん みそしる	さけ あぶらあげ みそ	れんこん こんにやく にんじん はくさい しめじ あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら さとう さつまいも	
れんこんにはビタミンCが多くふくまれています。また、おなかの調子をととのえてくれる食物せんいも多くふくまれています。								
15	火	パン	○	コーンラーメン わかめサラダ	ぶたにく やきぶた わかめ	とうもろこし チンゲンサイ たまねぎ あおねぎ もやし	ちゅうかめん さとう ごま	
16	水	ごはん	○	ふゆやさいかレー 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	
17	木	ことう パン	○	マーボー豆腐 あげギョーザ	とうふ ぶたにく あかみそ ギョーザ	しょうが たまねぎ にんじん しろねぎ	あぶら でんぶん ごまあぶら あぶら	
変わりパンの日です。今日は黒種が入った「黒種パン」で、いつものパンに比べて少し黒っぽくて、あまいです。								
18	金	ごはん	○	おでん やさいのごまずあえ いりじゃこ	とりにく ひらてん うずらたまご あつあげ こんぶ じゃこ	こんにやく だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん	じゃがいも さとう ごま さとう あぶら さとう	
「地産地消の日のこんだて」です。和歌山市内産の「だいこん・キャベツ」を使っています。								
21	月	ごはん	○	ピラフ とりにくのトマトソース コンソメスープ ケーキ	ソーセージ とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし だいこん エリンギ パセリ	(ごはん) あぶら こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも	
22	火	パン	○	パンブキンシチュー ゆずのかサラダ	ぶたにく きゅうにゆう	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ こまつな ゆずかじゅう	じゃがいも あぶら さとう	
「冬至のこんだて」です。冬至とは一年で一番昼が短くなる日のことです。この日には、ゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。								
23	水	て ん の う た ん じ ょ う び						
24	木	し ゅ う ぎ ょ う し き						

* 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。

* 18日(金)は「地産地消の日のこんだて」です。

* 21日(月)は「クリスマスのこんだて」 22日(火)は「冬至のこんだて」です。



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	g	エネルギー の25~30%	2.5未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	640	24.0	26.1	2.3	351	84	2.5	2.9	173	0.72	0.60	30	4.2