

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

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よしをとる (みどりのたべもの)	おとにむつやからの もとになる (きいろのたべもの)	
1	木	パン	○	はっほうさい フライドチキン 12がつに参りました。きゅうしょくをたべたあと、しずかにきょうようをどるようしましょう。	ぶたにく わきえび いか だいず	もやし はくさい たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ しょうが	あぶら でんぶん あぶら	
2	金	ごはん	○	おでん すのめ くだもの おかんのほけいさんりょうは、わかやまけんがぜんこく1位です。おかんは、ビタミンCが豊富なので、かぜをほうにこうかてきやくくだものです。	とりにく ひらてん こんぶ あつあげ わかめ	こんにやく だいこん キャベツ	じゃがいも さとう さとう みかん	
5	月	ごはん	○	てりやきハンバーグ きんぴらごぼう みそしる	ハンバーグ ぶたにく とうふ わかめ みそ	ごぼう にんじん しめじ はくさい あおなご	さとう でんぶん あぶら さとう	
6	火	パン	○	みそラーメン プロックリーのてんぷら プロックリーは、ほけいつぼみのあまさをたべるとよいです。からだの骨にほけいとビタミンAに豊富なカロチンをあかくみ、おんまを多くするはたらきがあるので、かぜのよほうにも参ります。	ぶたにく みそ あかみそ	とうもろこし キャベツ もやし あおなご プロックリー	ちゅうかめん にむぎこ からあげこ、あぶら	
7	水	ごはん	○	しろみざかなのてりやき こんぶあえ いなかじる	しろみざかな しおこんぶ とうふ あぶらあげ みそ	はくさい こんにやく だいこん あおなご	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとうも	
8	木	パン	○	ポークビーンズ だいこんサラダ	ぶたにく だいず わかめ	たまねぎ しめじ いんげん だいこん きゅうり	あぶら じゃがいも さとう あぶら ごま	
9	金	ごはん	○	ししやものからあげ ひじきに ぶたじる ししやものは、あたまからしっぽまでたべることができるので、カルシウムをあかくとることができるです。	ししやも ひじき とりにく ぶたにく みそ	こんにやく にんじん もやし、ごぼう、はくさい、あおなご	こむぎこ あぶら あぶら さとう	
12	月	ごはん	○	かつおのみそだれ ごまあえ けんちんじる	かつお みそ とうふ	しょうが きりほしだいこん こまつな ごぼう にんじん だいこん あおなご	でんぶん あぶら さとう ごま さとう さとうも	
13	火	パン	○	きのこスパゲティ だいこんスープ	ベーコン ウインナー	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ みずな にんにく トマト だいこん にんじん とうもろこし パセリ	スパゲティ あぶら	
14	水	ごはん	○	かきあげ みそしる	ちくわ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ いんげん はくさい あおなご	じゃがいも てんぶらこ あぶら さとう	
15	木	こめこ パン	○	ポトフ ひじきサラダ	ぶたにく ウインナー ひじき	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ セロリ きゅうり とうもろこし	じゃがいも ごま さとう	
16	金	ごはん	○	キムチなべ はるまき 「写さんしょうのひ」のこんだてです。はくさいは、わかやましせいしゅうかくしたものをつかっています。	ぶたにく とりにくたんご とうふ みそ	にんにく はくさい もやし はくさいキムチ ニラ	ごまあぶら さとう はるまき あぶら	
19	月	ごはん	○	たかなごはん ごもくうどん おひたし	ちりめんじゃこ とりにく かまぼこ たまご	たかなづけ こまつな えのきたけ キャベツ ほうれんそう	<ごはん> ごま うどん でんぶん さとう	
20	火	パン	○	フライドチキン フラワーサラダ やさしいスープ サンタさんのケーキ 「クリスマスのごんだて」です。がいこくでは、クリスマスにローストチキンやしちめんちゅうのやいしたものをたべます。きゅうしょくでは、フライドチキンをかんにがえました。	とりにく ベーコン こむぎこ	プロックリー カリフラワー にんじん しめじ たまねぎ だいこん ほうれんそう とうもろこし プロックリー	からあげこ こむぎこ あぶら ホップホップ フルーツジュース さとう あぶら プロックリー	
21	水	ごはん	○	さばのこうみソース ゆずかあえ かぼちやいりみそしる 「とうじのごんだて」です。とうじには、かぼちやをたべたり、ゆずのほけいいたあまろにほけるしゅうかんがあります。きゅうしょくでは、かぼちやとゆずをつかったごんだてをかんにがえました。	さば あぶらあげ、みそ	しょうが あおなご だいこん ゆず かぼちや、はくさい、こまつな、えのきたけ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう	
22	木			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。

栄養所産量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	24.0	25.9	2.5g未満	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	645	24.9	25.9	2.5g未満	338	84	2.5	2.8	164	0.70	0.59	31	4.0