

# 12月 きゅうしょくこんだて表

日ブロック 和歌山市立 西和佐小学校

きゅうにゅうは、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)	おもにからだのちようしをととのえる (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	金	ごはん	○	ちくげんに すのもの なっとう	とりにく ちくわ わかめ	つちしょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう たけのこ もやし とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごまあぶら	
4	月	ごはん	○	そぼろどんぶり みそしる みかん みかんはビタミンCがたくさんふくまれていて、かぜをひきにくくするために、はなやのどのねんまくをつよくします。	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん グリンピース しめじ ごぼう えのきたけ あおねぎ みかん	あぶら さとう	
5	火	パン	○	ちくわドッグ ポイルキャベツ たまごスープ ちくわドッグは、ちくわとキャベツをパンにはさんでたべましょう。	ちくわ いとかまぼこ たまご	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	こむぎこ あぶら でんぷん	
6	水	ごはん	○	きつねうどん いためなます	とりにく なると あぶらあげ ひじき ひらてん	エリンギ あおねぎ れんこん にんじん いんげん こんにやく	うどん さとう あぶら さとう ごまあぶら	
7	木	パン	○	かぶのクリームに チンゲンサイサラダ いちごジャム	とりにく ベーコン きゅうにゅう くきわかめ	かぶ はくさい たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ にんじん	じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら さとう	
8	金	ごはん	○	かつおのトマトソース はくさいのこんこあえ もずくじる	かつお しろみそ もずく とうふ	つちしょうが はくさい たくあん  にんじん こまつな	でんぷん こむぎこ あぶら さとう しろごま	
11	月	ごはん	○	にくすい ごまあえ ごぼうのあまからあげ にくすいは、おあさかからうまれたりょうりで、うどんがはいっていないにくりのすいもののようなこんだてです。	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ	いとこんにやく あおねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう もやし ごぼう	しろごま さとう でんぷん さとう あぶら	
12	火	パン	○	タッカンジョン だいこんのナムル サンラータン タッカンジョンは、かんこくふうのからあげです。コチュジャンいりのたれがかかっています。	とりにく くきわかめ たまご	にんにく あおねぎ だいこん えのきたけ あおねぎ たけのこ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう ごまあぶら しろごま でんぷん	
13	水	ごはん	○	おいもカレー ブロッコリーサラダ おいもカレーには、いろんなしるいのおいもがはいっています、それぞれどんなあじかくらべてみましょう。	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー とうもろこし	さといも さつまいも じゃがいも あぶら カレールウ さとう	
14	木	こめこ パン	○	キムチラーメン フライビーンズ	ぶたにく  だいず	にんにく つちしょうが にんじん こまつな はくさいキムチ	ちゅうかさば あぶら ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	
15	金	ごはん	○	ぶりのてりやき ほうれんそうのおひたし こんさいじる	ぶり かつおぶし とりにく あぶらあげ	ほうれんそう しゅんぎく だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	でんぷん あぶら さとう	
18	月	ごはん	○	だいこんしらすごはん とふのこのにももの みそしる だいこんしらすごはんは、わしょくのようですが、ちゅうかちょうみりょうのオイスターソースであじつけしています。	ちりめんじゃこ とふのこ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん こまつな にんじん はくさい にんじん あおねぎ たまねぎ みずな えのきたけ	ごまあぶら しろごま さとう	
19	火	パン	○	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	とうふ とりにく あかみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ きゅうり もやし	あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら	
20	水	ごはん	○	ホキのごまふうみ ゆずだいこん かぼちゃいりすいとんじる とうじのこんだてです。とうじは1ねんでいちばんひるまのみじかいひで、かぼちゃをたべたりゆずゆにはいたりします。	ホキ  あぶらあげ みそ	だいこん ゆずかじゅう かぼちゃ えのきたけ にんじん あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら しろごま さとう さとう すいとん	
21	木	パン	○	スパイシーチキン ポイルキャベツ クリスマススープ こめこのカップケーキ クリスマスのこんだてです。スパイシーチキンにはいろんなこうしんりょうがはいっていて、しょくよくのぞとられるあじつけです。	とりにく ベーコン きゅうにゅう	にんにく つちしょうが キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん 	こむぎこ でんぷん あぶら あぶら こめこ とうにゅう さとう	
22	金	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。

栄養所要量の基準	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%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0