

# 12月 きゅうしょくこんだて表



日ブロック 和歌山市立

小学校

ぎゅうじゅうはあかのたべもの パンごはんはさいろのたべもの

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 (さいろのたべもの)	
2	月	ごはん	○	きつねうどん いためなます	とりにく なんと あぶらあげ ひじき ひらてん	しめじ 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 さとう あぶら ごまあぶら	
3	火	パン	○	煮込みハンバーグ こふきいも キャベツスープ	ハンバーグ ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし	さとう でんぶん じゃがいも あぶら	
4	水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ポンズあえ かきたまじる	ナルト あおのり たまご とうふ	はくさい しゆんぎく にんじん えのきたけ しめじ みずな たまねぎ	こむぎこ あぶら でんぶん	
5	木	パン	○	ブラウンシチュー はなやさいサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース ブロッコリー カリフラワー	じゃがいも あぶら さとう	
「はなやさい」とはカリフラワーのべつめいです。ブロッコリーは「みどりはなやさい」といわれます。								
6	金	ごはん	○	さけのからあげ やさいのレモンふうみ のっぺいじる	さけ あつあげ	たまねぎ にんじん しめじ いんげん こんにやく にんじん だいこん しめじ	こむぎこ からあげこ あぶら さとう さといも でんぶん	
9	月	ごはん	○	だいこんしらすごはん とふのこのにもの みそしる	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	ごはん ごまあぶら ごま さとう	
とふのこのものは、こうやどうふのごま「とふのこ」をつかったわかやま(いとちろ)のきょうどりょうりです。								
10	火	パン	○	はっぼうさい あげシュウマイ	ぶたにく シュウマイ	もやし はくさい ちんげんさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ つちしようが	あぶら でんぶん あぶら	
11	水	ごはん	○	かつおのトマトソース ほうれんそうのおひたし こんさいじる	かつお みそ	つちしようが あおねぎ ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう こんにやく あおねぎ	こむぎこ でんぶん さとう あぶら	
12	木	米粉 パン	○	キムチラーメン フライピーズ	ぶたにく だいず	にんにく つちしようが はくさいキムチ にんじん なら もやし	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら でんぶん あぶら さとう	
キムチにはいっている「とうがらし」にふくまれるカプサイシンというせいぞんは、からだをあたためるはたらきがあります。								
13	金	ごはん	○	おでん すのもの	とりにく ひらてん ちくわ あつあげ きりこんぶ わかめ	だいこん こんにやく キャベツ	じゃがいも さとう さとう	
「くちさんちしょうのひのこんだて」だいこん、キャベツは「わかやまひいさん」です。								
16	月	ごはん	○	そぼろどん ぶたじる	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	つちしようが にんじん グリーンピース つちごぼう もやし だいこん こんにやく あおねぎ	さとう あぶら	
17	火	あげパン	○	あげパン(ココアあじ) ポトフ ごぼうサラダ	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん つちごぼう きゅうり とうもろこし	パン あぶら ココア グラニューとう さとう じゃがいも さとう	
18	水	ごはん	○	マーボーとうふ ナムル	とうふ ぶたにく あかみそ	つちしようが たまねぎ にんじん あおねぎ もやし	あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごまあぶら	
19	木	パン	○	スパイシーチキン ポイルキャベツ クリスマスゼリー クリスマススープ	とりにく ベーコン きゅうじゅう	にんにく つちしようが キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん	こむぎこ でんぶん あぶら ゼリー あぶら	
「クリスマスのごんたて」クリスマススープはあか(にんじん) みどり(ブロッコリー)、クリスマスカラーのスープです。								
20	金	ごはん	○	しろみさかなのごまふうみ ゆずだいこん かぼちゃのみそしる	しろみさかな みそ	だいこん ゆず(かじゅう) かぼちゃ たまねぎ しめじ えのきたけ あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう	
「とうじのごんたて」とうじは「ねんでいちばんひるまのめいまい」です。かぼちゃをたべたりゆずゆにいたりします。								
23	月	ごはん	○	カレーライス ピクルス	ぶたにく	つちしようが たまねぎ しめじ りんご(ピュール) だいこん にんじん レモン(かじゅう)	じゃがいも あぶら さとう	
24	火			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。

\* 13日は「地産地消の日の献立」19日は「クリスマスの献立」20日は「冬至の献立」です。

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	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0