

12月 きゅうしょくこんだて表



B7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ものになる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものになる (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	○	とりにくのかからあげ パンサンスー サンラータン	とりにく たまご	にんじん チンゲンサイ とうもろこし えのきたけ しろねぎ たけのこ	からあげこ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぶ
「サンラータン」は中国の四川料理のひとつです。お酢が入った、少し酸味のあるスープです。							
2	水	ごはん	○	ふゆやさいかレー フレンチサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし みかん(かん)	じゃがいも さといも あぶら あぶら
3	木	パン	○	クリームパスタ	ベーコン きゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ パセリ	スパゲッティ オリーブオイル しろいんげんまめペースト
				こまつなサラダ		こまつな キャベツ とうもろこし	さとう
4	金	ごはん	○	すきやき ずもの	ぎゅうにく とうふ わかめ	たまねぎ はくさい あおねぎ いとごんにゃく えのきたけ もやし	さとう さとう
7	月	ごはん	○	しろみぎかなのこまみそだれ おかかあえ かきたまじる	しろみぎかな みそ かつおぶし たまご	はくさい にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ	でんぶ こむぎこ あぶら さとう ごま さとう でんぶ
8	火	パン	○	とうにゅうシチュー ブロッコリーサラダ くだもの	とりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ いんげん ブロッコリー みかん	あぶら じゃがいも さとう ごま
9	水	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ひじき ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく もやし ごぼう あおねぎ	さつまいも てんぷらこ あぶら さとう
10	木	こめこ パン	○	ちゃんぽん フライビーンズ	ぶたにく かまぼこ だいず	はくさい もやし たけのこ にんじん あおねぎ ほしいたけ	ちゅうかめん あぶら でんぶ でんぶ あぶら さとう
今月の変わりパンは「栗パン」です。いつものパンと比べると、もちりしています。							
11	金	ごはん	○	とうふハンバーグ ごまあえ みそしる	とうふハンバーグ あぶらあげ わかめ みそ	ほうれんそう にんじん こまつな あおねぎ	でんぶ ごま さとう じゃがいも
《地産地消の日のこんだて》です。今日の給食に使われている「ほうれんそう」「こまつな」は和歌山市内産です。							
14	月	ごはん	○	ししゃもフライ にんじんしりしり にゅうめんじる	ししゃもフライ ツナ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	あぶら ごまあぶら ごま そうめん
15	火	パン	○	ミートサンドパン ほうれんそうスープ	ぎゅうにく ぶたにく ひきわりだいず ベーコン	たまねぎ トマトピューレー ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん	オリーブオイル パンこ さとう
「ミートサンドパン」です。パンに「ミートソース」をはさんで食べましょう。							
16	水	ごはん	○	マーボーだいこん けんちんじる	ぶたにく あかみそ とうふ あぶらあげ	だいこん しょうが にんにく あおねぎ にら こんにゃく にんじん ごぼう あおねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶ さといも
17	木	パン	○	にくだんごはくさいのスープに カリカリごぼう ジャム	にくだんご	はくさい たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ ごぼう	はるさめ さとう でんぶ あぶら さとう ごま ジャム
18	金	ごはん	○	みそにこみうどん はりはりづけ	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ あかみそ	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
21	月	ごはん	○	しろみぎかなのゆずふうみ こんぶあえ かぼちゃいりみそしる	しろみぎかな しおこんぶ あぶらあげ みそ	ゆずかじゅう はくさい かぼちゃ たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぶ あぶら さとう
《冬至のこんだて》です。冬至は1年で日が最も短く、夜が一番長くなる日です。日本では、この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると、かぜをひかざいと言われていいます。							
22	火	パン	○	スパイシーチキン マカロニサラダ クリスマススープ クリスマスカップデザート	とりにく ベーコン きゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ブロッコリー	こむぎこ でんぶ あぶら マカロニ さとう オリーブオイル あぶら
23	水	ごはん	○	おでん ぼんずあえ ひじきふりかけ	とりにく ほねく ちくわ こんぶ あつあげ ひじき ちりめんじゃこ	こんにゃく だいこん はくさい こまつな にんじん あかじそ	じゃがいも さとう さとう ごま
24	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。

* 11日は「地産地消の日の献立」です。

* 21日は「冬至の献立」 22日は「クリスマスの献立」です。



学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギー の13~20%	脂肪 エネルギー の20~30%	食塩相当量 2.0g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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上