

# 12月 きゅうしょくこんだてひょう

A-1ブロック

和歌山市立 野崎西小学校

ぎゅうにゅうは、あかいのたべもの 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とになる (あかいのたべもの)	おもにからだのちうしをととのえるもとになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	げつ月	パン	○	ボルシチ ほうれんそうサラダ	ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ トマト(かん) ほうれんそう もやし とうもろこし	あぶら じゃがいも しろいんげんまめ さとう あぶら
ボルシチはウクライナの国のお家庭料理からうまれた料理です。からだがあたたまるいろいろあざやかなスープです。							
2	火	ごはん	○	キンパ てまきのり チヂミ トックスープ	ぶたにく あかみそ のり チヂミ とりにく たまご	にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん つちしょうが にんにく にんじん ほししいたけ チンゲンサイ あおねぎ	あぶら しろごま さとう ごまあぶら あぶら トック
キンパはのりにごはんをのせて具をおき、まいて食べましょう。トックは韓国のおもちで歯切れのよいものです。							
3	水	ごはん	○	チャンポン こうやどうふのオイスターソースいため	ぶたにく かまぼこ ひらでん こうやどうふ	キャベツ にんじん もやし きくらげ あおねぎ はくさい しめじ つちしょうが	ちゅうかめん でんぶん あぶら ごまあぶら でんぶん
4	木	ごはん	○	さばのうめこうみあげ はくさいのこんぶあえ さつまじる	さば しおこんぶ とりにく あぶらあげ みそ	あおねぎ ぱいにく はくさい にんじん こんにゃく ごぼう もやし あおねぎ	でんぶん あぶら さとう さつまいも
さつまじるの「さつまいも」は和歌山市内で有機栽培されたもので、ごはんの「お米」は環境保全型農業において和歌山県内で栽培されたものです。 有機栽培も環境保全型農業も環境に優しい農産物の育て方で、今日の給食は「オーガニック給食」として提供します。							
5	金	こめこパン	○	ポトフ ロメインレタスのサラダ	とりにく ウィンナー ツナ ひじき	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ セロリ とうもろこし ロメインレタス こまつな	じゃがいも さとう
「地産地消の日の献立」です。だいこんとロメインレタスは和歌山市内で収穫されたものです。							
8	月	パン	○	ポークビーンズ りんごサラダ	ぶたにく だいす りんご	たまねぎ しめじ いんげん キャベツ	じゃがいも あぶら さとう あぶら
9	火	わかめ ごはん	○	わかめごはん あんかけうどん ごもくきんぴら	わかめごはんのもと とりにく あぶらあげ やきかまぼこ ぶたにく	はくさい えのきたけ あおねぎ ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	(ごはん) うどん でんぶん あぶら さとう しろごま
10	水	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ゆかりあえ のっぺいじる	ほねく あおのり はくさい にんじん あかしそ だいこん こまつな えのきたけ		こむぎこ あぶら
11	木	ごはん	○	ぶたにくのやながわに ごまあえ みかん	ぶたにく あぶらあげ たまご ちくわ みかん	ごぼう にんじん あおねぎ たまねぎ もやし ほうれんそう みかん	あぶらふ さとう さとう ねりごま しろごま
12	金	パン	○	ハムカツバーガー <sup>ひこんだて</sup> ボイルキャベツ コーンポタージュスープ	ハムカツ キャベツ ぎゅうにゅう		あぶら さとう
15	月	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース こふきいも コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ たまねぎ にんじん こまつな	あぶら さとう でんぶん じゃがいも
16	火	ごはん	○	キムチなべ あげぎょうざ	ぶたにく つくね とうふ あかみそ ぎょうざ	はくさいキムチ はくさい だいこん しゅんぎく しめじ えのきたけ つちしょうが	さとう あぶら
17	水	ごはん	○	カレーライス プロッコリーサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん プロッコリー とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら
18	木	ごはん	○	しろみざかなのゆずふうみ だいこんのおかかあえ かぼちゃのみそしる	しろみざかな かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ゆずかじゅう だいこん にんじん みずな かぼちゃ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう チヨコケーキ
「冬至の献立」です。1年で最も日が短く、夜が長い日です。ゆず湯に入ったり、「ん」のつくものをたべたりすると運がつき、健康でいられるといいます。							
19	金	パン	○	かぶのクリームに みかんサラダ	とりにく ウィンナー こなチーズ ぎゅうにゅう	かぶ だいこん たまねぎ にんじん エリンギ プロッコリー みかん(かん) はくさい きゅうり	マカロニ じゃがいも ベシャメルソース イタリアンドレッシング
22	月	パン	○	はっぽうさい フライビーンズ	ぶたにく かまぼこ だいす	つちしょうが たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんじん キャベツ もやし たけのこ	ごまあぶら でんぶん
23	火	ごはん	○	スペイシーチキン やさいのごまドレッシング クリスマススープ デザート	とりにく ほうれんそう はくさい ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく つちしょうが たまねぎ はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー	こむぎこ でんぶん あぶら さとう しろごま あぶら じゃがいも ベシャメルソース チヨコケーキ
「クリスマスの献立」です。クリスマスといえばチキンを食べることがおおいですが、もともとのクリスマスの鶏肉料理は七面鳥の丸焼きの料理を食べることからきています。冬休みに入りますが、風邪をひかないように元気に過ごしましょう。							
24	水				しゅうぎょうしき		

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

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 20~30%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量	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	13~20%	2.0g未満		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上