

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、あかいろのたべものパン・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 (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをとどのえるものになる (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	ぶたにく	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ トマト(かん)	あぶら じゃがいも しろいんげんまめ
				ほうれんそうサラダ	ハム	ほうれんそう もやし とうもろこし	さとう あぶら
				ボルシチはウクライナ <small>くに</small> の国 <small>こくに</small> の家庭料理 <small>かていりょうり</small> からうまれた料理 <small>りょうり</small> です。からだ <small>からだ</small> があたたま <small>あたた</small> まるいろあざやかなスープです。			
2	か火	ごはん	○	キンパ	ぶたにく あかみそ	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	あぶら しろごま さとう ごまあぶら
				てまきのり	のり		
				チヂミ	チヂミ		あぶら
				トックスープ	とりにく たまご	にんじん ほししいたけ チンゲンサイ あおねぎ	トック
				キンパはのりにごはんを <small>を</small> のせて具 <small>か</small> をおき、まいて食べ <small>く</small> 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	すい水	ごはん	○	チャンポン	ぶたにく かまぼこ	キャベツ にんじん もやし きくらげ あおねぎ	ちゅうかめん でんぷん
				こうやどうふのオイスターソースいため	ひらてん こうやどうふ	はくさい しめじ つちしょうが	あぶら ごまあぶら でんぷん
4	もく木	ごはん	○	さばのうめこうみあげ	さば	あおねぎ ばいにく	でんぷん あぶら さとう
				はくさいのこんぶあえ	しおこんぶ	はくさい にんじん	
				さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ	こんにゃく ごぼう もやし あおねぎ	さつまいも
				さつまじるの「さつまいも」は和歌山 <small>わかやま</small> 市内 <small>しち</small> で有機栽培 <small>ゆうきさいばい</small> されたもので、ごはんの「お米」は環境保全型農業 <small>かんきょうほぜんがたのうぎよう</small> において和歌山県内 <small>わかやまけんない</small> で栽培 <small>さいばい</small> されたものです。有機栽培 <small>ゆうきさいばい</small> も環境保全型農業 <small>かんきょうほぜんがたのうぎよう</small> も環境に優しい農産物の育て方 <small>のうさんぶつそだかた</small> で、今日の給食 <small>きょうしきゅうしょく</small> は「オーガニック給食 <small>きょうしきゅうしょく</small> 」として提供 <small>ていききょう</small> します。			
5	きん金	こめこパン	○	ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ セロリ	じゃがいも
				ロメインレタスのサラダ	ツナ ひじき	とうもろこし ロメインレタス こまつな	さとう
「地産地消 <small>ちさんちしょうひ</small> の日の献立 <small>こんだて</small> 」です。だいこんとロメインレタスは和歌山 <small>わかやま</small> 市内 <small>しち</small> で収穫 <small>しゅうかく</small> されたものです。							
8	げつ月	パン	○	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん	じゃがいも あぶら
				りんごサラダ		りんご キャベツ	さとう あぶら
9	か火	わかめごはん	○	わかめごはん	わかめごはんのもと		(ごはん)
				あんかけうどん	とりにく あぶらあげ やきかまぼこ	はくさい えのきたけ あおねぎ	うどん でんぷん
				ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	あぶら さとう しろごま
10	すい水	ごはん	○	ほねくのいそべあげ	ほねく あおのり		こむぎこ あぶら
				ゆかりあえ		はくさい にんじん あかしそ	
				のっぺいじる	とりにく あぶらあげ とうふ	だいこん こまつな えのきたけ	さといも
11	もく木	ごはん	○	ぶたにくのやながわに	ぶたにく あぶらあげ たまご	ごぼう にんじん あおねぎ たまねぎ	あぶらふ さとう
				ごまあえ	ちくわ	もやし ほうれんそう	さとう ねりごま しろごま
				みかん		みかん	
12	きん金	パン	○	ハムカツバーガー	ハムカツ		あぶら さとう
				ボイルキャベツ		キャベツ	
				コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン パセリ	じゃがいも コーンポタージュスープのもと
15	げつ月	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース	ハンバーグ	たまねぎ	あぶら さとう でんぷん
				こふきいも			じゃがいも
				コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな	
16	か火	ごはん	○	キムチなべ	ぶたにく つくね とうふ あかみそ	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
				あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら
17	すい水	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
				ブロッコリーサラダ		ブロッコリー とうもろこし	さとう あぶら
18	もく木	ごはん	○	しろみざかなのゆずふうみ	しろみざかな	ゆずかじゅう	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				だいこんのおかかあえ	かつおぶし	だいこん にんじん	さとう
				かぼちゃのみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	みずな かぼちゃ	
				「冬至 <small>とうじ</small> の献立 <small>こんだて</small> 」です。1年 <small>ねん</small> で最も日 <small>ひ</small> が短 <small>みじか</small> く、夜 <small>よる</small> が長 <small>なが</small> い日 <small>ひ</small> です。ゆず湯 <small>ゆず</small> に入 <small>い</small> ったり、「ん」のつくものをたべたりすると運 <small>うん</small> が付き、健康 <small>けんこう</small> でいられるといいます。			
19	きん金	パン	○	かぶのクリームに	とりにく ウインナー 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 ブロッコリー	マカロニ じゃがいも ベシャメルソース
				みかんサラダ		みかん(かん) はくさい きゅうり	イタリアンドレッシング
22	げつ月	パン	○	はっぼうさい	ぶたにく かまぼこ	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 でんぷん
				フライビーンズ	だいず		でんぷん あぶら さとう
23	か火	ごはん	○	スパイシーチキン	とりにく	にんにく つちしょうが	こむぎこ でんぷん あぶら
				やさいのごまドレッシング		ほうれんそう はくさい	さとう しろごま あぶら
				クリスマススープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも ベシャメルソース
				デザート			チョコケーキ
				「クリスマスの献立 <small>こんだて</small> 」です。クリスマスといえばチキン <small>ち</small> を食べることがおいですが、もともとのクリスマスの鶏肉料理 <small>とりにくりょうり</small> は七面鳥 <small>しちめんちょう</small> の丸焼き <small>まるや</small> の料理 <small>りょうり</small> 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	すい水	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 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	25	4.5以上