

12月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立小倉小学校

ぎゅうにゅうは、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	○	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 かかっておいしいですよ。	とりにく たまご	にんにく あおねぎ だいこん にんじん えのきたけ しろねぎ 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 ごま でんぷん	
4	月	ごはん	○	しろみざかなのてりやき こふきいも・ゆでブロッコリー みそしる りんご かていのかくしゅうで、6年A組のみんなが、小倉小学校のきゅうしょくをかながえてくれました。和食のこんだてで とてもバランスのよいメニューですね。	しろみざかな とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ブロッコリー だいこん りんご	でんぷん さとう あぶら じゃがいも	
5	火	パン	○	ミートサンドパン コーンチャウダー ミートサンドパンは、ミートサンドをパンにはさんでたべましょう。	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ たまねぎ とうもろこし パセリ	オリーブオイル パンこ さとう じゃがいも あぶら	
6	水	ごはん	○	ちくぜんに すのもの	とりにく ちくわ わかめ	にんじん いんげん こんにゃく 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	
7	木	シュガーパン	○	キムチラーメン フライドポテト 	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん はくさい はくさいキムチ	ちゅうかそば あぶら ごまあぶら じゃがいも あぶら	
8	金	ごはん	○	カレーライス ブロッコリーサラダ	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも あぶら さとう ごま	
11	月	ごはん	○	とりにくのからあげ もやしのゆかりあえ みそしる みかん ココアぎゅうにゅう かていのかくしゅうで、6年B組のみんなが、小倉小学校のきゅうしょくをかながえてくれました。人気メニューもとり入れ、3色えいよう(き・あか・みどり)もそろっていますね。	とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく もやし あかしそ みかん	でんぷん こむぎこ あぶら ココア	
12	火	パン	○	ポークビーンズ こまつなサラダ いちごジャム	ぶたにく だいた	たまねぎ しめじ いんげん こまつな キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう さとう いちごジャム	
13	水	ごはん	○	そぼろどんぶり とんじる	とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが にんじん いんげん はくさい ごぼう えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう	
14	木	こめこパン	○	かぶのクリームに チンゲンサイのサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	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 とうもろこし	しろいんげんまめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	
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 きゅうは、ちさんちしょうのひです。わかやましでとれたやさしいをつかっています。	ぶり かつおぶし ちくわ 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	○	にくすい ごまあえ ごぼうのあまからあげ にくすいは、おおさかから うまれたりょうりで、うどんがはいっていない にくいりのすいもの です。	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ	いとこんにゃく しろねぎ にんじん ほうれんそう はくさい ごぼう	ごま ねりごま さとう でんぷん さとう あぶら	
19	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 あおのり 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	
20	水	ごはん	○	さけのごまふうみ 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 いちばんひるまが みじかいひです。かぼちゃをたべたり ゆずゆにはいたりします。	さけ  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 あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう さとう すいとん	
21	木	パン	○	もみのきハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー コンソメスープ クリスマスケーキ 	ハンバーグ ベーコン	ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ はくさい	あぶら さとう あぶら チョコレートケーキ	
22	金	しゅうぎょうしき						

*おはし、マスクは、毎日洗って持ってきましょう。

こんげつ いのうえ やさい はくさい
今月の井上さんの野菜は、キャベツと白菜です。

*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 kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25~30%	食塩相当量 2.5g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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0