

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)	
3	月	ひじき ごはん	○	ひじきごはん きざみうどん すのもの	ひじき あぶらあげ やきかまぼこ わかめ	にんじん いんげん つちしょうが しいたけ えのきたけ あおねぎ もやし	さとう あぶら うどん さとう ごま	
4	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	キャベツ にんじん とうもろこし	さとう でんぷん じゃがいも あぶら	
5	水	ごはん	○	くじらのたつた揚げ パインサラダ みそしる	くじら肉 とうふ わかめ みそ	つちしょうが にんにく キャベツ きゅうり パイン(かん) にんじん だいこん ねぎ	でんぷん あぶら さとう さとう さといも	
かていのかかくしゅうで、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ました。和歌山のしよくぶんかをとりいれた、よいメニューですわね。								
6	木	パン	○	コーンシチュー やさいのレモンふうみ	とりにく ぎゅうにゅう	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな キャベツ レモンかじゅう	じゃがいも さとう	
フロッコリーはみどりはなやさいといわれます。								
7	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ポنزあえ みそしる	ちくわ あおのり とうふ みそ	はくさい しゅんぎく にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ	こむぎこ あぶら	
10	月	ごはん	○	うめずのからあげ とんじる フルーツポンチ あじつけのり	とりにく ぶたにく みそ かんでん あじつけのり	うめず こんにやく にんじん もやし ごぼう ねぎ みかん(かん)もも(かん)パイン(かん)	こむぎこ でんぷん あぶら	
かていのかかくしゅうで、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ました。和食のこんだてで、バランスのよいメニューですわね。								
11	火	パン	○	マーボーとうふ ナムル	とうふ ぶたミンチ あかみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん しろねぎ もやし キャベツ	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら	
12	水	ごはん	○	カレーライス ピクルス	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが たまねぎ しめじ 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	
13	木	こめこ 米粉 パン	○	かぶのクリームに フルーツサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	かぶ はくさい たまねぎ にんじん しめじ りんご みかん(かん) キャベツ	じゃがいも あぶら	
かぶにはビタミン・C(シー)、ベータ・カロテンがほうふにふくまれ、めんえきりよくをあげるはたらきがあります。かぜよぼうにぴったりです。								
14	金	ごはん	○	しろみさかなのごまふうみ はくさいのゆかりあえ みそしる みかん	ホキ こうやとうふ わかめ みそ	はくさい あかじそ だいこん あおねぎ みかん	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	
<ちさんちしょうのこんだて> はくさいは井上さんのつくったもの、だいこん、あおねぎは「わかやましなひさん」です。								
17	月	ごはん	○	そぼろどんぶり のっぺいじる	とりにく たまご あつあげ	つちしょうが にんじん いんげん こんにやく にんじん だいこん	さとう あぶら さといも でんぷん	
18	火	パン	○	キムチラーメン 揚げシュウマイ	ぶたにく シュウマイ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ にんじん にも もやし	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら あぶら	
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ぶんはけつえきのながれをよくして、からだをあたためるはたらきがあります。								
19	水	ごはん	○	しろみさかなのゆずふうみ やさいのあまず かぼちゃのみそしる	ホキ みそ	ゆずかじゅう だいこん はくさい かぼちゃ たまねぎ しめじ、えのきたけ、あおねぎ	さとう でんぷん あぶら こむぎこ さとう	
<とうじのこんだて> とうじは1ねんでいちばんひるまのみじかいひです。かぼちゃをたべたりゆずゆにはいたりします。								
20	木	パン	○	チキンカツ クリスマススープ クリスマスケーキ	とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん	こむぎこ パンこ あぶら あぶら チョコレートケーキ	
<クリスマスのこんだて> 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。								
21	金	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。

* 5年生は3日の給食はありません。

* おはし・マスク・はんかちは、毎日洗って持ってきてましょう。

* 6年生は7日の給食はありません。

* 今月の井上さんの野菜は、はくさい、キャベツです。

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	g	エネルギーの25~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0