

# 12月きゅうしょくこんだて表



和歌山市立岡崎小学校

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのためもの)	ぎゅうにゅうは、あかのためもの おもにからだのちようしをとのえる (みどりのためもの)	パン・ごはんはきいろのためもの おもにねつやちからのもとになる (きいろのためもの)
3	月	ごはん	○	ぎゅうにくとこんさいのために みそしる てづくりひじきふりかけ	ぎゅうにく かまぼこ あぶらあげ みそ ひじき とりにく かつおぶし	ごぼう れんこん にんじん しょうが グリンピース だいこん あおねぎ	さとう あぶら ふ ごま さとう
れんこん、ごぼう、にんじんなどの栄養をつかった煮物です。煮物には食物繊維がたっぷりです。							
4	火	パン	○	チキンカツバーガー やさいスープ	チキンカツ ぶたにく	キャベツ たまねぎ ほうれんそう セロリ	あぶら タルタルソース じゃがいも
旬りのおいしかったパンに、チキンカツとポイルキャベツをはさんでいただきます。							
5	水	ごはん	○	ししゃものからあげ おかかあえ とりにくとあつあげのうまに	ししゃも かつおぶし とりにく あつあげ	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ いんげん	こむぎこ あぶら さとう さとう あぶら
骨ごと食べられるししゃもはカルシウムたっぷりです。							
6	木	パン	○	みそラーメン ちゅうかサラダ ジャム	ぶたにく みそ あかみそ	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが もやし チンゲンサイ にんじん	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごまあぶら りんごジャム
7	金	けんまい ごはん	○	ふゆやさいかレー れんこんサラダ みかん	ぎゅうにく スキムミルク	たまねぎ だいこん ブロッコリー カリフラワー しょうが れんこん とうもろこし にんじん	じゃがいも あぶら ごま さとう みかん
だいこん、ブロッコリー、カリフラワーなどを野菜いっぱいのカレーです。							
10	月	ごはん	○	マーボー豆腐 あげギョーザ わかめとコーンのサラダ	ぶたにく とうふ あかみそ ギョーザ わかめ	たまねぎ あおねぎ しょうが とうもろこし チンゲンサイ	あぶら ごまあぶら でんぶん あぶら さとう
11	火	パン	○	はくさいとにくだんごのにこみ フライビーンズ マーガリン	にくだんご だいず	たまねぎ はくさい にんじん しめじ	あぶら さとう でんぶん マーガリン
さめい菜は、蒸込み料理でからだをあたためましょう。今が旬のはくさいを使っています。							
12	水	ごはん	○	ちくげんに ごまずあえ じゃこのきんぴら	とりにく ちくわ ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく しょうが ほうれんそう はくさい	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう さとう
じゃこのきんぴらは、ちりめんじゃこを炒り、しょうゆ・さとう・みりんなどで味つけしています。							
13	木	パン	○	ハンバーグトマトソース マカロニスープ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ とまと(かん) ブルーンペースト キャベツ セロリ にんじん	あぶら でんぶん さとう マカロニ
今月の変わりパンは、パンパンです。パイナップルの味付けがパンにまぜ込まれています。							
14	金	ごはん	○	しろみざかなのごまふうみだれ ゆかりあえ みそしる	しろみざかな とうふ あぶらあげ みそ	だいこん みずな ゆかりこ はくさい えのきたけ あおねぎ	ごま こむぎこ でんぶん さとう あぶら さとう
地産地消の白のこんだてです。だいこん、みずな、はくさい、あおねぎが和歌山市内の野菜です。							
17	月	ごはん	○	すきやき はりはりあえ あじつけのり	ぎゅうにく あじつけのり	はくさい にんじん たまねぎ しょうが しいたけ こんにゃく きりぼしだいこん こまつな	さとう あぶら さとう
18	火	パン	○	エビチリ ちゅうかあえ はるさめスープ	えびフリッター とりにく	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ	さとう あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ
トマトケチャップ・白千りソース・さとうを合わせて、揚げたえびフリッターにかけています。							
19	水	なめし	○	とうじうどん いりうのはな	とりにく あぶらあげ うのはな ぎゅうにく ぶたにく	はくさい かぼちゃ えのきたけ いんげん ほししいたけ にんじん あおねぎ	うどん さとう あぶら
冬至のこんだてです。12月21日は冬至で、1年で一番日が短く夜が長い日です。かぼちゃを食べ、ゆず湯にはいる風習があります。							
20	木	パン	○	とりにくのからあげマーレードソース いろどりサラダ ポテトのクリームスープ クリスマスデザート	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	こむぎこ でんぶん あぶら マーレード ごま さとう あぶら じゃがいも デザート
もうすぐクリスマスですね。とりにくをとり入れたクリスマスのこんだてです。							

\* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 mg	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
680	20.0	27.3	2.4	340	80	3.0	2.0	140	0.40	0.50	23	8.0	
今月の平均	683	25.7	27.3	2.4	340	85	2.0	3.0	257	0.65	0.59	21	4.2

