

# 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 (あかのたべもの)	ぎゅうにゆうは、あかのたべもの おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	パン・ごはんはきいろのたべもの おもにねつやちからのもとなる (きいろのたべもの)
1	月	ごはん	○	フランクフルト ひじきごもくに やさいのごまドレッシング	フランクフルト ひじき とりにく あぶらあげ	こんにやく たけのこ にんじん キャベツ ほうれんそう	あぶら さとう あぶら さとう ごま さとう あぶら
ひじきは、 <small>にちじょうふそく</small> 日常不足しがちなカルシウムや鉄分、 <small>あお</small> しょくもつせんいが多くふくまれています。							
2	火	パン	○	やきそば ミックスフルーツ	ぶたにく ちくわ かんでん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん)おうとう(かん)パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
<small>かんてん</small> 寒天はてんくさという海草のなかまからつくられます。 <small>しょくもつ</small> 食物せんいが多くふくまれています。							
3	水	ごはん	○	ちくぜんに ぼんずあえ てづくりふりかけ	とりにく ちくわ だいず じゃこ しおこんぶ かつおぶし	つちしょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう はくさい こまつな	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう
「ちくぜんに」は材料を煮る前にあぶらでいためる筑前地方(現在の福岡県)の郷土料理です。							
4	木	パン	○	煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ レタススープ くだもの	ハンバーグ ベーコン	ブロッコリー とうもろこし レタス たまねぎ にんじん いんげん みかん	さとう でんぷん ごま さとう
<small>なつ こうげん</small> 夏は高原レタス、11月~12月頃にも旬をおかえるレタスをたくさんつけたスープです。							
5	金	あおな ごはん	○	さけのなんぼんづけ みそしる	さけ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう だいこん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも
「なんぼんづけ」は魚などをあぶらで揚げて酢のきいたタレにつけた料理です。							
8	月	ごはん	○	かんとうに すのもの	ぎゅうにく あつあげ ちくわ わかめ	こんにやく だいこん にんじん キャベツ	じゃがいも さとう さとう
9	火	パン	○	にくだんごとはくさいのもの カリカリごぼう	にくだんご	はくさい にんじん あおねぎ つちしょうが ほしいいたけ ごぼう	はるさめ さとう でんぷん あぶら さとう
カリカリごぼうは小さく切ったごぼうにでんぷんをつけてあぶらで揚げ、あまからいたしてからめたものです。							
10	水	ごはん	○	ごもくうどん チンゲンサイとあつあげのいためもの	とりにく かまぼこ あぶらあげ あつあげ	ほしいいたけ はくさい えのきたけ あおねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ つちしょうが	うどん さとう でんぷん あぶら
あつあげはとうふの表面をあぶらで揚げたもので、とうふの食感が残っていて生揚げともいわれています。							
11	木	パン	○	しろみざかなのあまずあん たまごスープ	ホキ ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん たけのこ ほしいいたけ ピーマン ほうれんそう えのきたけ もやし	こむぎこ でんぷん あぶら さとう パンこ
12	金	むぎ ごはん	○	キムチなべ ナムル	ぶたにく とうふ みそ	にんにく はくさい しろねぎ はくさいキムチ ニラ もやし こまつな	ごまあぶら さとう さとう ごまあぶら ごま
<small>ちち</small> 地産地消の日のこんだてです。はくさい、こまつなは和歌山市内でとれた野菜です。							
15	月	ごはん	○	ししゃものからあげ はりはりあえ さつまじる	ししゃも とりにく あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん こまつな ごぼう しめじ にんじん あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう さつまいも
16	火	パン	○	フラワーシチュー りんごサラダ	とりにく ベーコン スキムミルク	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん しめじ りんご きゅうり キャベツ	じゃがいも あぶら しろいんげんまめペースト さとう
つぼみを食べるブロッコリー、花を食べるカリフラワーをつかったフラワーシチューです。							
17	水	ごはん	○	はっぼうさい しゅうまい ちゅうかサラダ	ぶたにく いか しゅうまい わかめ	つちしょうが はくさい たまねぎ にんじん ほしいいたけ たけのこ あおねぎ とうもろこし	あぶら でんぷん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま
18	木	パン	○	スパイシーチキン ポインセチアサラダ クリスマススープ	とりにく ベーコン	ほうれんそう にんじん たまねぎ セロリ トマトピューレ	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ マカロニ
クリスマスのこんだてです。みどり色のほうれんそう、赤いにんじんを使ったポインセチアのような色合いのサラダです。							
19	金	むぎ ごはん	○	ふゆやさいかレー ごぼうサラダ	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが たまねぎ だいこん にんじん カリフラワー ブロッコリー ごぼう きゅうり とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう ごま
<small>ふゆ</small> 冬においしくなるカリフラワー、ブロッコリー、だいこんを入れたカレーです。							
22	月	ごはん	○	しろみざかなのゆずみそかけ れんこんサラダ なんきんいりにゆうめんじる	ホキ みそ あぶらあげ	ゆずかじゅう れんこん きゅうり かぼちゃ にんじん えのきたけ たまねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう そうめん
<small>とうじ</small> 冬至のこんだてです。この日に「ん」のつくたべものをたべると「運」がよびこめるといわれています。							

\* 献立に使用する食材は、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 エネルギーの 25%未満	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	25~30%以下	4.05~4.07	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	650	24.9	26.80%	2.3	337	84	2.2	2.9	188	0.63	0.59	25	4.0