

12月きゅうしょくこんだて表



和歌山市立

小学校 B-6ブロック

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)	ぎゅうにゅうは、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になる (きいろのたべもの)
1	火	パン	○	フランクフルトのチリソースかけ キャベツのソテー コーンチャウダー	フランクフルト ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ とうもろこしペースト	さとう あぶら でんぷん あぶら じゃがいも あぶら
2	水	ごはん	○	ぎゅうにくのしぐれに おひたし けんちんじる	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん はくさい ほうれんそう ごぼう しめじ あおねぎ こんにやく	さとう さとう さといも
「しぐれ煮」は、生姜を加えた佃煮のことです。短時間で仕上げる調理法が、一時的に降る「時雨」に通じることからこの名前がついたとも言われています。							
3	木	パン	○	さけフライ(タルタルソースかけ) ゆでブロッコリー コンソメスープ	さけフライ	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ セロリー	タルタルソース あぶら じゃがいも
4	金	ごはん	○	カレーライス ほうれんそうとコーンのサラダ	ぶたにく	つちしょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう
7	月	ごはん	○	キムチなべ ナムル かんこくのり	ぶたにく とうふ あかみそ かんこくのり	にんにく はくさい しろねぎ はくさいキムチ なら もやし こまつな	ごまあぶら さとう ごま さとう ごまあぶら
8	火	パン	○	にくだんごとキャベツのもの はなやさいサラダ	にくだんご	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー カリフラワー レモンかじゅう	さとう
9	水	ごはん	○	ししゃもフリッター はりはりあえ みそしる	ししゃもフリッター あぶらあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん こまつな はくさい あおねぎ	あぶら さとう じゃがいも
10	木	パン	○	チャンポン わかめサラダ	ぶたにく いか わかめ	はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ たけのこ ほしいたけ つちしょうが きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう ごまあぶら
11	金	ごはん	○	かんとくに はくさいのあまず くだもの(みかん)	ぎゅうにく あつあげ ちくわ さつまあげ	こんにやく だいこん にんじん はくさい みかん	じゃがいも さとう さとう
地産地消の日の献立です。だいこん、はくさい、みかんが和歌山市内産です。							
14	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ゆかりあえ かきたまじる	ちくわ あおのり たまご とうふ	キャベツ ゆかりこ(あかじそ) ほうれんそう たまねぎ あおねぎ	こむぎこ あぶら パンこ
15	火	パン	○	ミートスパゲティ ひじきサラダ	ぶたにく ぎゅうにく ひじき	つちしょうが にんじん たまねぎ トマトピューレー チンゲンサイ とうもろこし	スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら
16	水	ごはん	○	こうやどうふのあげもの れんこんのばいにくあえ ちゃんこに	こうやどうふ とりにく つくね あぶらあげ	にんにく つちしょうが れんこん ねりうめ こんにやく だいこん にんじん なら はくさい しめじ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
高野豆腐はだしで煮て食べることが多いですが、この献立ではにんにく、土しょうが、しょうゆで下味をつけ、竜田揚げにしています。							
17	木	こくとう パン	○	はくさいのクリームに りんごサラダ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり	あぶら じゃがいも さとう
西洋では「りんごが赤くなると医者が青くなる(=りんごが健康に良いのでりんごを食べると医者にかからなくてよくなるから)」と言われています。							
18	金	ごはん	○	はるまき マーボーはるさめ もやしのあえもの	ぶたにく あかみそ ひじき	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ほしいたけ もやし チンゲンサイ	はるまき あぶら ごまあぶら でんぷん あぶら はるさめ ごま さとう ごまあぶら
21	月	ごはん	○	しろみざかなのゆずふうみ かぼちゃのもの にゅうめん	ホキ とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ	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 さとう さとう あぶら そうめん
冬至のこんだてです。今年は12月22日が冬至です。冬至は一年のうちで一番昼が短く夜が長い日です。							
22	火	パン	○	スパイシーチキン ブロッコリーのごまドレッシング ミネストローネ	とりにく ベーコン	ブロッコリー たまねぎ セロリー トマトピューレー	こむぎこ からあげこ あぶら ごま さとう じゃがいも しろいんげんまめ マカロニ
クリスマスの献立です。スパイシーチキンはとり肉から揚げ粉とカレー粉をつけて揚げたものです。							

* 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	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
今月の平均	637	24.4	27.6	2.0	331	84	2.3	2.9	224	0.48	0.50	31	4.2

