

12月きゅうしょくこんだて表



令和2年 和歌山市立 岡崎 小学校

ぎゅうにゅうはあかいろのたべもの 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ものとなる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからのものとなる (きいろのたべもの)
1	か火	パン	○	にこみハンバーグ	ハンバーグ	トマト(かん)	さとう でんぷん
				バターコーン		とうもろこし	バター あぶら
				ほうれんそうスープ	ベーコン	ほうれんそう たまねぎ にんじん	
2	すい水	ごはん	○	ちくわのみそいため	ちくわ みそ		あぶら さとう ごま
				こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい	
				けんちんじる	あぶらあげ とうふ	こくにかく だいこん ごぼう しめじ あおねぎ	さといも あぶら
3	もく木	パン	○	ミートスパゲッティ	ぶたにく とりにく	つちしょうが にんにく たまねぎ エリンギ トマトピューレー	スパゲッティ オリーブあぶら
				こまつなのサラダ		こまつな とうもろこし	さとう
4	きん金	ごはん	○	しろみぎかなのごまみそだれ	ホキ みそ		でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう
				すのもの	わかめ	キャベツ	さとう
				こんさいじる	ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう れんこん しろねぎ	
7	げつ月	ごはん	○	きざみうどん	とりにく やきかまぼこ あぶらあげ	あおねぎ	うどん さとう
				いためなます	ひじき ひらてん	にんじん こくにかく れんこん	あぶら さとう ごまあぶら
				うめぼし		うめぼし	
8	か火	パン	○	ポロニアサンド	ポロニアハム チーズ		でんぷん あぶら さとう
				やさいのあまず		キャベツ ほうれんそう	ごま さとう
				オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん	
<p>四角い形をしたステーキ風のポロニアハムとスライスチーズをパンにはさんでポロニアサンドにして食べましょう。</p>							
9	すい水	ごはん	○	ししゃものからあげ	ししゃも		でんぷん こむぎこ あぶら
				はりはりあえ		きりぼしだいこん こまつな	さとう
				みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	えのきたけ あおねぎ	さつまいも
10	もく木	こめこパン	○	にくだんごとはくさいのもの	にくだんご	はくさい つちしょうが あおねぎ にんじん	はるさめ さとう
				ごぼうのあまからあげ		ごぼう	でんぷん あぶら ごま さとう
11	きん金	ごはん	○	おやこに	とりにく たまご	たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ	あぶらふ さとう
				およごし	みそ	きりぼしだいこん ほうれんそう もやし	ごま さとう
<p>地産地消の日の献立です。「およごし」に入っている「ほうれんそう」が和歌山市内産の野菜です。 およごしは東北地方の郷土料理で色鮮やかなゆでた野菜に黒ごまのみそだれがかけられて汚したように見えることから名付けられました。</p>							
14	げつ月	ごはん	○	ちくげんに	とりにく ちくわ	つちしょうが にんじん いんげん ごぼう こくにかく	じゃがいも あぶら さとう
				おひたし		ほうれんそう もやし	さとう
				じゃこのきんぴら	ちりめんじゃこ		さとう あぶら
15	か火	パン	○	マカロニのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ	マカロニ あぶら
				チンゲンサイのサラダ	ひじき	チンゲンサイ とうもろこし	さとう
16	すい水	ごはん	○	さばのたつたあげ	さば		でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				はくさいのゆかりあえ		はくさい あかじそ	
				みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん あおねぎ えのきたけ	
<p>きょうのきゅうしょくのさばは和歌山県から無償配布された和歌山県産のもので、しっかり味わって食べましょう。</p>							
17	もく木	パン	○	キーマカレー	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマトピューレー リンゴピューレー	じゃがいも あぶら
				りんごサラダ		キャベツ きゅうり りんご	さとう
<p>カレーは日本ではごはんにかけてカレーライスとしてよく食べますが、本場インドではパンにつけてよく食べます。</p>							
18	きん金	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	ほうれんそう つちしょうが きりぼしだいこん	あぶら ごま さとう ごまあぶら
				わかめスープ	わかめ いとかまぼこ	たまねぎ あおねぎ	
21	げつ月	ごはん	○	しろみぎかなのゆずふうみ	ホキ	ゆずがじゅう	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
				ごまあえ		ほうれんそう もやし	ごま ねりごま さとう
				かぼちゃのみそしる	あぶらあげ みそ	かぼちゃ えのきたけ にんじん あおねぎ	
<p>『冬至のこんだて』です。冬至にちなんで、「ゆず」と「かぼちゃ」を使ったこんだてです。冬至の日にゆずを入れた「ゆず風呂」に入り、かぼちゃを食べると、1年中元気に健康で暮らせると言われてきました。しっかり食べて寒い冬を元気に過ごしましょう。</p>							
22	か火	パン	○	チキンカツ	チキンカツ		あぶら
				ゆでキャベツ		キャベツ	
				レタススープ	ベーコン	レタス にんじん いんげん たまねぎ	
<p>「クリスマスの献立」です。クリスマスにちなんで、鶏肉を使った献立にしています。よく味わって食べましょう。</p>							
23	すい水	ごはん	○	こうやそぼろどん	とりにく こうやどらふ ひじき たまご	つちしょうが ほししいたけ えだまめ	あぶら さとう
				すましじる	やきかまぼこ	たまねぎ えのきたけ しめじ あおねぎ	
24	もく木	しゅうぎょうしき					

* 材料の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	エネルギー	タンパク質	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	エネルギーの	エネルギーの	20g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650	13~20%	20~30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上