

12月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立四箇郷小学校 A-2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 おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	
1	金	ごはん	○	ふゆやさいかレー	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん だいこん れんこん	あぶら さといも	
				コールスローサラダ		にんじん とうもろこし キャベツ	あぶら さとう	
「 <small>ちさんちしやう</small> 地産地消」のこんだてです。 <small>だいこん</small> 大根と <small>わかやましなさいきん</small> キャベツは和歌山市内産のものを <small>しやう</small> 使用しています。								
4	月	パン	○	わふうスパゲティ	ベーコン のり	たまねぎ しめじ えのきだけ キャベツ にんにく	スパゲティ オリーブオイル	
				ごぼうサラダ		ごぼう こまつな とうもろこし	さとう ごま	
5	火	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	でんぶん あぶら	
				ひじきに	ひじき ぶたにく だいず	にんじん いんげん	さとう	
				みそしる	あぶらあげ みそ	しめじ たまねぎ こまつな		
6	水	こめこパン	○	ハンバーグのデミグラスソース	ハンバーグ	たまねぎ しめじ	あぶら さとう	
				こふきいも			じゃがいも	
				やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		
7	木	ごはん	○	さばのごまみそだれ	さば みそ		でんぶん こむぎこ あぶら ごま さとう	
				にゅうめんじる	とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ あおねぎ	そうめん	
				みかん		みかん		
8	金	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	しょうが にんにく はくさいキムチ キャベツ こまつな	あぶら ごま さとう ごまあぶら	
				ちゅうかスープ	かまぼこ とうふ	にんじん チンゲンサイ きくらげ	はるさめ	
11	月	パン	○	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ いんげん しめじ	あぶら じゃがいも さとう	
				しろみざかなのフリッター	ホキ	パセリ	こむぎこ あぶら	
12	火	ごはん	○	そばろどん	とりにく たまご	しょうが にんじん いんげん	さとう あぶら	
				さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん しめじ あおねぎ	さつまいも	
13	水	パン	○	はくさいのクリームに	とりにく ベーコン きゅうにゅう こなチーズ	はくさい たまねぎ にんじん	マカロニ じゃがいも あぶら	
				りんごサラダ		キャベツ だいこん りんご	さとう	
14	木	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく しょうが	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく	じゃがいも さとう あぶら	
				すのもの	わかめ	きりぼしだいこん もやし	さとう	
15	金	ごはん	○	はくさいとぶたにくのむしに	ぶたにく	しょうが はくさい だいこん にんじん もやし しめじ		
				あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら	
18	月	パン	○	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ		あぶら さとう	
				ポイルキャベツ		キャベツ		
				コンソメスープ	ぶたにく	しめじ だいこん にんじん こまつな	さといも	
19	火	ピラフ	○	ピラフ	ぶたにく	にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ	あぶら	
				スパイシーチキン	とりにく	にんにく しょうが	こむぎこ でんぶん あぶら	
				コーンポタージュスープ	ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ		
				アセロラゼリー			アセロラゼリー	
少し早いですが「 <small>すこ</small> クリスマス <small>こんだて</small> の献立」です！ <small>メリ</small> クリスマス☆								
20	水	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに	にくだんご	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ		
				だいがくいも			さつまいも あぶら さとう くらごま	
21	木	ごはん	○	とうじうどん	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん はくさい あおねぎ ほしいたけ	うどん	
				なんきんのそばろに	とりにく	かぼちゃ	あぶら さとう	
				ゆずかあえ		だいこん にんじん ゆずかじゅう	さとう	
「 <small>とうじ</small> 冬至 <small>こんだて</small> の献立」です。冬至に「ん」のつくものを食べると、運 <small>うん</small> を呼び込めるとい <small>い</small> い伝え <small>つた</small> えがあります。 今日 <small>きょう</small> はうどん、にんじん、なんきん <small>(かぼちゃ)</small> 、だいこん <small>はい</small> が入っています。								
22	金	終業式 <small>しゆうぎょうしき</small>						

* 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。

学校給食 摂取基準	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	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上