

12月 きゅうしょくこんだて表

A-2

和歌山市四箇郷小学校

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの 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 (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
2	月	日曜参観振替休業 (にちょうさんかんふりかえきゅうぎょう)						
3	火	ごはん	○	ユーリンチー	とりにく	にんにく あおねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	
				ごまずあえ		ほうれんそう キャベツ	さとう ごま	
				もやしスープ	かまぼこ	もやし にんじん えのきたけ		
4	水	こめこパン	○	はくさいのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ	マカロニ あぶら	
				やさいのごまドレッシング		キャベツ ほうれんそう とうもろこし	ごま さとう	
5	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	
				こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい もやし		
				にゅうめんじる	とりにく あぶらあげ	たまねぎ あおねぎ にんじん	そうめん	
6	金	ごはん	○	ジビエソーセージ入りハヤシライス	ぶたにく ジビエソーセージ	たまねぎ にんじん しめじ トマト(かん)	あぶら	
				だいこんサラダ	ハム	だいこん こまつな キャベツ	さとう	
今日は「 きょう ちさんちしやう ひ こんだて 地産地消の日の献立」です。 わかやましない さん 和歌山市内産のだいこん・キャベツ つか が使われています。								
9	月	パン	○	チリドッグ	フランクフルト			
				ポイルキャベツ		キャベツ		
				コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ		
10	火	ごはん	○	かじょうどうふ	ぶたにく あつあげ	にんにく にんじん ほししいたけ しろねぎ いとこんにゃく	あぶら さとう ごまあぶら	
				ちゅうかスープ	とりにく	たまねぎ ちんげんさい もやし		
11	水	パン	○	とんこつラーメン	ぶたにく とうにゅう	にんにく はくさい もやし にんじん あおねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら	
				ポテトサラダ	ハム	きゅうり にんじん	じゃがいも しろはなまめ ノンエッグマヨネーズ さとう	
				りんご		りんご		
12	木	ごはん	○	ちくわのごまだれ	ちくわ		こむぎこ あぶら ごま さとう	
				ゆかりあえ		はくさい もやし あかしそ		
				みそしる	あぶらあげ みそ	しめじ だいこん あおねぎ	さつまいも	
13	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	
16	月	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	あぶら さとう	
				こふきいも			じゃがいも	
				やさいスープ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな		
17	火	ごはん	○	みそにこみうどん	ぶたにく あぶらあげ あかみそ みそ	えのきたけ はくさい あおねぎ	うどん あぶら	
				きりぼしだいこんのもの	とりにく	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ	さとう	
18	水	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに	にくだんご	はくさい にんじん たまねぎ しめじ		
				だいがくいも			さつまいも あぶら くらごま さとう	
				こぶくろセレクト	(スティックチーズ ミニフィッシュ)		(いちご&マ&ガリン めるチョコレート)	
19	木	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	
				みかん		みかん		
20	金	ごはん	○	しろみざかなのゆずかだれ	ホキ	ゆずかじゅう	でんぶん こむぎこ あぶら さとう	
				なんきんのそばろに	とりにく	かぼちゃ	あぶら さとう でんぶん	
				みそしる	あぶらあげ わかめ みそ	だいこん しめじ		
				「 とうじ こんだて 冬至の献立」です。 とうじ 冬至にかぼちゃを食べ、 ゆず ゆず湯につかると健康な一年を過ごせるといわれています。				
23	月	パン	○	てづくりチキンカツ	とりにく		こむぎこ ばんこ あぶら	
				てづくりノンエッグタルタルソース		たまねぎ にんじん パセリ たくあん	ノンエッグタルタルソース さとう	
				コンソメスープ	ベーコン	キャベツ にんじん えのきたけ ほうれんそう		
				クリスマスデザート			クリスマスデザート	
「 クリスマス こんだて クリスマスの献立」です。 クリスマス タルタルソースの色合いが白・赤・緑のクリスマスカラーです。								

*献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

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