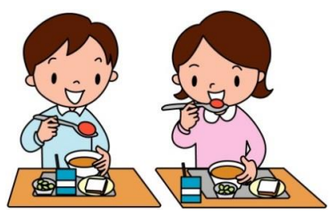
平成28年12月分　小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

いよいよ今年も最後の月になりました。年末年始は、クリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、ごちそうを食べる機会や夜ふかしをすることも多くなります。ついつい食べ過ぎたり、食後もだらだらおやつを食べたりなどしがちですが、食事は腹八分目を心がけ、時間を決めて食べるようにしましょう。

また、風邪やインフルエンザがはやる季節です。予防には、こまめな手洗い・うがい、早寝・早起き、朝・昼・夕の３食をバランスよく食べるなど規則正しい生活が一番です。体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。

※アレルギー情報はこちら　http://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/151/schoolmeal-menu.html

月	火	水	木	金
			1 ● ぎゅうにゅう ■ こめこパン **カレーうどん** ■ うどん ● ぎゅうにく ■ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん けずりぶし ▲ あおねぎ しょうゆ しお ■ こめこカレールウ **れんこんのいためもの** ▲ れんこん ● やきぶた ▲ にんじん ▲ ホールコーン ■ サラダあぶら うすくちしょうゆ ■ さとう	2 ● ぎゅうにゅう **ごはん** ■ こめ **こうやどうふのたまことじに** ● こうやどうふ ● たまご ▲ さんどまめ けずりぶし ■ さとう うすくちしょうゆ しお **ぶたじる** ● ぶたにく ▲ たまねぎ ▲ ふともやし こんにゃく ▲ ごぼう ▲ えのきたけ ▲ あおねぎ けずりぶし ● あかみそ **● のりのつくだに**
5 ● ぎゅうにゅう **ごはん** ■ こめ **さけのしおやき** ● しおトラウトサーモン **みそしる** ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ はくさい ▲ ふともやし ● わかめ ▲ あおねぎ けずりぶし ● あかみそ ● しろみそ 	6 ● ぎゅうにゅう **ビビンバ** ■ こめ ● ぎゅうにく ▲ にんにく ■ サラダあぶら ▲ ぜんまい ▲ ふともやし ▲ にんじん ▲ チンゲンサイ しょうゆ ■ さとう コチュジャン ● きざみのり **トックスープ** ■ トック ● とりにく ■ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ たまねぎ ● たまご ▲ あおねぎ チキンスープ しょうゆ うすくちしょうゆ しお	7 ● ぎゅうにゅう ■ うずまきパン **チャンポン** ■ ちゅうかめん ● ぶたにく ■ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ キャベツ ▲ ふともやし とりがら にぼし あおねぎ つちしょうが しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう ▲ あおねぎ ■ かたくりこ **わかさぎのてんぷら** ●■ わかさぎ（ころもつき） ■ あぶら **▲ みかん**	8 ● ぎゅうにゅう ■ コッペパン **ビーフシチュー** ● ぎゅうにく ▲ にんにく ■ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ トマト(みずに) ■ じゃがいも チキンスープ ■ こめこブラウンルウ ウスターソース ケチャップ しょうゆ のうこうソース こしょう **ブロッコリーのサラダ** ▲ ブロッコリー ▲ キャベツ しお ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ﾉﾝｵｲﾙ） 	9 ● ぎゅうにゅう **ごはん** ■ こめ **とうにゅうなべ** ● とうにゅう ● とりにく ● やきどうふ ● あぶらあげ ▲ にんじん ▲ だいこん ▲ はくさい ▲ こまつな ▲ しろねぎ ▲ しめじ けずりぶし ● あかみそ ● しろみそ しょうゆ しお **ちくわとこんにゃくのいりに** ● やきちくわ こんにゃく ▲ ピーマン ■ サラダあぶら ■ さとう しょうゆ
12 ● ぎゅうにゅう **かやくごはん** ■ こめ ▲ にんじん ▲ たけのこ ▲ ほししいたけ こんにゃく ● とりにく りょうりしゅ しょうゆ しお **ぶたにくとだいこんのにもの** ● ぶたにく ▲ だいこん ■ サラダあぶら ▲ さんどまめ ● けずりぶし ■ さとう みりん しょうゆ **いしかりじる** ● さけ ● あつあげ ▲ にんじん ▲ はくさい ■ じゃがいも ▲ しろねぎ けずりぶし ● あかみそ ● しろみそ ■ バター	13 ● ぎゅうにゅう **ごはん** ■ こめ **かんとうに** ● とりにく ▲ にんじん こんにゃく ● やきちくわ ■ じゃがいも ● うずらたまご けずりぶし ■ さとう しょうゆ **はくさいとツナのにもの** ● まぐろあぶらづけ ▲ はくさい うすくちしょうゆ みりん ■ さとう **● あじつけのり**	14 ● ぎゅうにゅう ■ こくとうパン **● かわりチーズ** **いためビーフン** ■ ビーフン ● ぶたにく ■ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ キャベツ ▲ たまねぎ ▲ にら うすくちしょうゆ オイスターソース しお・こしょう **だいこんとにくだんごのスープ** ▲ だいこん ● とりにくだんご ▲ にんじん ▲ チンゲンサイ ▲ しめじ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	15 ● のむヨーグルト ■ コッペパン **えびフライ** ●■ えびフライ ■ あぶら のうこうソース **やさいのようふうに** ● ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄｿｰｾｰｼﾞ ▲ にんじん ▲ たまねぎ ■ じゃがいも ▲ キャベツ ▲ ホールコーン ▲ パセリ とりがら セロリ ローリエ うすくちしょうゆ しお こしょう	16 ● ぎゅうにゅう **ごはん** ■ こめ **ほっけのみりんぼし** ● ほっけのひもの（あじつけ） **ごもくまめ** ● だいず ● とりにく ▲ にんじん ▲ ごぼう こんにゃく ● こんぶ ■ さとう しょうゆ **みそしる** ▲ たまねぎ ▲ はくさい ▲ だいこん ▲ ふともやし ▲ えのきたけ ▲ あおねぎ けずりぶし ● あかみそ ● しろみそ
19 ● ぎゅうにゅう 毎月19日は食育の日 **ハヤシライス** ■ こめ ● ぎゅうにく ▲ にんにく ■ サラダあぶら あかワイン ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ じゃがいも ▲ マッシュルーム チキンスープ ■ サラダあぶら ■ バター ■ こむぎこ ウスターソース ケチャップ ■ さとう しょうゆ ▲ トマトピューレ ● こなチーズ しお・こしょう **フルーツミックスゼリー** ▲■ フルーツゼリー（かんづめ） ▲ みかん（かんづめ）	20 ● ぎゅうにゅう **ごはん** ■ こめ **マーボーどうふ** ● とうふ(てつきょうか) ● ぶたにく ▲ つちしょうが ▲ にんにく ■ ごまあぶら チキンスープ ▲ あおねぎ ● あかみそ テンメンジャン トウバンジャン りょうりしゅ しょうゆ しお ■ かたくりこ **ちゅうかスープ** ● とりにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ ふともやし ▲ はくさい ▲ チンゲンサイ ▲ えのきたけ チキンスープ うすくちしょうゆ しお・こしょう	21 ● ぎゅうにゅう 冬至こんだて ■ コッペパン **とりにくのバーベキューソース・キャベツぞえ** ● とりにく しお こしょう ▲ あおねぎ ▲ つちしょうが ▲ にんにく しょうゆ りょうりしゅ ▲ りんごピューレ ■ さとう ▲ キャベツ **パンプキンポタージュ** ▲ かぼちゃ ▲ かぼちゃペースト ● ベーコン ■ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ たまねぎ チキンスープ ● ぎゅうにゅう ● こなチーズ しお・こしょう	

★年間もくひょう★
なかよく、楽しく、食事をしよう。

☆12月のもくひょう☆
寒さに負けない食事をしよう。

	文部科学省 摂取基準（中学年）	今月の岸和田市の平均摂取量
エネルギー（キロカロリー）	640	611
たんぱく質（グラム）	18～32	23.2
脂質（パーセント）	摂取エネルギー全体の２５～３０	26.2

■‥き（ちからやねつになる）●‥あか（からだのにくや、ち、ほねになる）▲‥みどり（からだのちょうしをととのえる）

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。