





月	火	水	木	金
こんだて	<p>12月18日 冬至献立</p> <p>冬至とは、一年で一番昼が短い日のことです。昔から冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る風習があります。かぼちゃは、冷蔵庫がなかった時代にも冬まで保存でき、ビタミン源として重宝され、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるといわれています。ゆずは、香りが強く、邪気(悪い事)をはらうといわれています。今年の冬至は、12月21日(月)です。給食では、18日に「かぼちゃのほうとう」と「さわらのゆずソース」が登場します。</p> 			
えいよう三色	 <p>がんばれ日本! 料理で世界を旅しよう!</p> <p>オリンピックにむけて</p>			
おかずの内容(g)	<p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>			
栄養価	 <p>12月8日(火) チキンブロス</p> <p>「チキンブロス」はイギリスの料理です。チキンは「鶏肉」、ブロスは「だし」という意味で、鶏肉でだしをとったスープです。鶏肉や野菜、お米が入っています。お米は世界の色々な国で食べられており、「チキンブロス」のようにスープ等の料理に入れて食べることもあります。</p>  <p>3学期の給食は、1月8日(金)から始まります。 3学期には6年生が選んだリクエスト献立が登場します。お楽しみに☆</p>			

こんだて	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	1	ミニミルクパン・牛乳 ミートスパゲティ ★プロコリーのマヨネーズ風味 型抜きチーズ	2	ごはん・牛乳 みそ汁 金時豆の甘煮 ★一口焼きとり	3	ミニパン・揚げパン 牛乳 ワンタン 豚肉の甘酢煮	4	ごはん・牛乳 むらも汁 ひきなもち
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	640 25.2 31	653 24.8 24	636 27.1 33	626 24.4 22				
おかずの内容(g)	 <p>堺のめぐみ</p> <p>堺産農作物「堺のめぐみ」を使用する予定です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小松菜: 2、9、17、21日</li> <li>・だいこん: 4日</li> <li>・にんじん: 8日</li> <li>・キャベツ: 21、22日</li> </ul>	赤) 冷豚肉 20 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 30 油 1 緑) トマトピューレ 10 ポーンストック 1 トマトケチャップ 20 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.02 ナツメグ 0.02 赤) まぐろ(油漬) 5 緑) プロコリー 10 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 15 黄) マヨネーズ風味レタリング 5 塩 0.05 こしょう 0.02 赤) 型抜きチーズ 1個	緑) 小松菜 8 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 30 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 けずりぶし 2 黄) 金時豆 10 黄) 砂糖 4 塩 0.05 赤) 冷鶏肉 50 緑) 白ねぎ 10 塩 0.1 黄) 砂糖 1 みりん 3 しょうゆ 2 料理酒 0.5 黄) 片栗粉 0.3	黄) ミニパン 1個 黄) 油 4 黄) グラニュー糖 2 赤) 冷鶏肉 15 緑) たけのこ水煮 10 緑) ちんげん菜 10 緑) にんじん 10 赤) ワンタン 10 黄) ワンタン皮 8 中華ブイオン 1.5 油 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 赤) 冷豚肉 30 緑) ビーマン 3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) 油 0.5 トマトケチャップ 1 黄) 砂糖 1.5 酢 2 しょうゆ 4 黄) 片栗粉 0.5	赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) ふ 2 25 淡口しょうゆ 5 塩 0.01 黄) 片栗粉 0.8 けずりぶし 2 赤) 冷豚肉 10 緑) ささがきごぼう 3 緑) 大根 20 緑) にんじん 5 赤) 冷うすあげ 2 赤) 高野豆腐 2 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 冷団子 30 料理酒 0.5 黄) 砂糖 1.5 みりん 0.5 しょうゆ 3.5 1 けずりぶし				

こんだて	7	ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ★さばのごまみそ焼	8	ソフトパン・牛乳 チキンブロス ★ガーリックポテト	9	ごはん・牛乳 はくさいとうずら卵のスープ 麻婆丼	10	ココアパン・牛乳 五目ラーメン 豆かりんとう	11	ごはん・牛乳 ハヤシライス(米粉ルー) ★ごぼうサラダ
栄養価	715 31.5 26	633 23.5 34	624 25.9 27	675 22.1 29	661 21.3 26					
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 15 緑) 土しよが 1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 55 赤) 一口魚菜天 20 黄) 油 1 黄) 砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 5 けずりぶし 1 赤) 冷さば 45 料理酒 2 赤) 赤みそ 3 黄) 砂糖 2 黄) いらり白ごま 1 みりん 1	赤) 冷鶏肉 15 緑) キャベツ 20 緑) セロリ 3 緑) 大根 10 緑) にんじん 5 黄) 無洗米 10 黄) 油 1 白湯スープ 2 淡口しょうゆ 4 塩 0.01 こしょう 0.02 赤) 冷ウインナー 30 緑) ホールコーン缶 10 緑) にんにく 0.2 黄) じゃがいも 55 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 砂糖 0.2 しょうゆ 1	赤) 冷豚肉 10 赤) うずら卵缶 20 緑) はくさい 30 緑) 小松菜 10 緑) にんじん 10 緑) 緑豆もやし 10 中華ブイオン 1.5 黄) 油 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 赤) 冷豚肉 25 緑) たけのこ水煮 10 緑) 白ねぎ 2 緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 0.1 緑) にんじん 10 1 緑) 冷豆腐 55 緑) 干しいたけ 0.1 黄) 油 1 中華ブイオン 0.5 赤) 赤みそ 1.5 豆みそ 1 黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 1.5 料理酒 0.5 豆板醤 0.1 黄) ごま油 0.3 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) ちんげん菜 10 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しよが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 緑) 緑豆もやし 10 黄) 冷中華麺 45 油 1 中華ブイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) さつまいも 30 赤) かえりちりめん 1 赤) 大豆水煮 8 黄) 小麦粉 2.5 黄) 片栗粉 2.5 黄) 油 4 黄) 砂糖 4 しょうゆ 0.2 黄) いらり白ごま 0.5	赤) 冷豚肉 20 緑) マッシュルーム缶 5 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 ポーンストック 1 黄) 米粉ハヤシルー 11 トマトケチャップ 5 緑) トマトピューレ 8 ウスターソース 3 塩 0.01 こしょう 0.02 赤) かつお(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) ささがきごぼう 20 緑) にんじん 3 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 しょうゆ 1.5 黄) あたりごま 2 黄) いらり白ごま 0.2 黄) マヨネーズ風味レタリング 2					

こんだて	14	ごはん・牛乳 トック 豚肉のブルコギ風	15	ココパン・牛乳 コーンポタージュ(米粉ルー) ★鮭とポテトのバジル焼	16	ごはん・牛乳 関東煮 ★豆とひじきのサラダ 味付のり	17	ココパン・牛乳 冬野菜スープ ★豚肉のオープン焼 大豆クリーム	18	ごはん・牛乳 かぼちゃのほうとう ★さわらのゆずソース
栄養価	638 25.6 25	656 25.7 34	642 24.1 24	634 27.1 37	621 27.6 21					
おかずの内容(g)	赤) ささみフレーク 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 25 黄) トック 20 中華ブイオン 2 しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.02 赤) 冷豚肉 30 緑) ビーマン 3 緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 0.1 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 25 黄) 油 1 トマトケチャップ 2 赤) 赤みそ 1 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1 みりん 1 黄) いらり白ごま 0.8 ウスターソース 1.5	赤) 冷ベーコン 10 緑) クリームコーン缶 10 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 30 緑) 冷とうもろこし裏ごし 20 洋風ブイオン 3 赤) 牛乳 20 黄) 米粉ホワイトル 6 黄) 油 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 赤) 冷鮭 30 緑) ビーマン 2 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 35 バジル 0.1 2 塩 0.3 こしょう 0.01 赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 5 赤) 大豆水煮 10 緑) にんじん 7 赤) 乾ひじき 0.4 緑) たまねぎ 2 黄) 砂糖 2 酢 2 しょうゆ 3 和がらし 0.01 赤) 味付のり 1袋	赤) 冷ベーコン 10 緑) はくさい 20 緑) 小松菜 10 緑) かぶ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 洋風ブイオン 1 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう 0.02 赤) 冷豚肉 40 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 黄) 砂糖 0.3 しょうゆ 1.5 料理酒 1 黄) 片栗粉 3 カレー粉 0.02 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 大豆クリーム 1袋	赤) 冷豚肉 15 緑) かぼちゃ 20 緑) はくさい 15 緑) 白ねぎ 3 緑) しめじ 3 緑) にんじん 10 黄) 冷ほうとう 35 赤) 赤みそ 5 赤) 白みそ 4 淡口しょうゆ 2 赤) 煮干し 3						

こんだて	21	ごはん・牛乳 豚汁 ミンチカツ キャベツのソテー	22	ココパン・牛乳 うずら卵の中華スープ ★にらチヂミ	23	ごはん・牛乳 キーマカレーライス(米粉ルー) ★ポテトサラダ	24	おさつパン・牛乳 ミネストローネ ★鶏肉の香草焼 フルーツゼリー	25	ごはん・牛乳 フォー ★肉団子のあんかけ ふりかけ
栄養価	655 23.8 26	631 25.0 34	698 27.1 26	680 23.8 32	643 24.7 24					
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 15 つきこんにやく 10 緑) ささがきごぼう 5 緑) 小松菜 10 緑) 大根 20 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 15 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 8 赤) 白みそ 3 けずりぶし 1 赤) 冷ミンチカツ 1個 黄) 油 5 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 5 黄) 油 0.2 淡口しょうゆ 0.5 塩 0.01 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 赤) うずら卵缶 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 緑) 緑豆もやし 10 中華ブイオン 1.5 黄) 油 4 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 赤) 冷ベーコン 10 緑) キャベツ 15 緑) にら 10 緑) にんじん 3 緑) 冷白菜キムチ 7 赤) 焼ちくわ 6 黄) お好み焼き粉 12 黄) 米粉 3 しょうゆ 1 黄) いらり白ごま 0.5 黄) ごま油 0.3 黄) 油 1	赤) 冷豚肉(挽肉) 25 赤) レバーペースト 2 赤) 高野豆腐 10 緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 0.1 緑) にんじん 20 1 緑) たまねぎ 50 緑) フルーピューレ 4 黄) 油 1 ポーンストック 1 ウスターソース 1.5 しょうゆ 1 黄) 米粉カレールー 11 塩 0.2 こしょう 0.02 赤) 冷ポンス火腿 10 緑) きゅうり 5 3 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 45 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 砂糖 0.5 酢 1 黄) マヨネーズ風味レタリング 4	赤) 冷ベーコン 10 緑) 皮むきトマト缶 25 黄) レンズ豆 5 緑) キャベツ 10 緑) セロリ 3 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 30 トマトケチャップ 6 洋風ブイオン 0.8 黄) 油 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 黄) 砂糖 0.05 赤) 冷鶏肉 1切 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 0.05 黄) パン粉 1.5 黄) オリーブ乾 2 塩 0.2 こしょう 0.02 黄) フルーツゼリー(オレンジ) 1個	赤) 冷鶏肉 20 緑) たけのこ水煮 6 緑) ちんげん菜 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 米粉平麺 10 黄) 油 1 ポーンストック 2 淡口しょうゆ 3 塩 0.3 赤) 冷ポンス火腿(バー入り) 45 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 15 黄) 油 0.2 黄) 砂糖 2 酢 1.5 しょうゆ 2 黄) 片栗粉 0.3 ふりかけ(みりん焼) 1袋					

☆...オープン献立

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質エネルギー(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
12月平均	651	25.3	28	301	77	2.0	2.8	253	0.40	0.50	23	2.27	3.6
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5以上