

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焼型抜きチーズ	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"> ・小松菜: 2、9、17、21日 ・だいこん: 4日 ・にんじん: 8日 ・キャベツ: 21、22日 	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) マヨネーズ風ドレッシング 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) 土しょうが 40 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 20 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) 土しょうが 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) 土しょうが 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 黄) 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 黄) 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) マヨネーズ風ドレッシング 2					

こんだて	14	ごはん・牛乳 トック 豚肉のブルコギ風	15	コッペパン・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	コッペパン・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 20 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) 土しょうが 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	コッペパン・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) 土しょうが 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) マヨネーズ風ドレッシング 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