

月		火		水		木		金		
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		~旬の食べもの~【れんこん】		1		ごはん・牛乳 トック 肉団子とかぶのあんかけ		
栄養価		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが 出回ります。		596 22.2 25		25 22.2 25		
おかずの内容(エ)	<p>(赤) 筋肉・血液・骨・歯 をつくる食べ物</p> <p>(黄) 熱や力のもとになる 食べ物</p> <p>(緑) 体の調子を整える 食べ物</p> <p>★予定献立は内容を一部 変更する場合があります</p>	<p>献立表について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を 示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオープン献立です。 		<p>れんこんは、はすの地下茎の部分です。 れんこんの穴は、外から根に空気を送り 込む役割をしています。れんこんは、穴か ら「先が見通せる」ということで縁起のよい 食べものといわれています。</p>		<p>25 22.2 25</p>		<p>(赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 (赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 (赤) 鶏卵 20 黄) トック 20 (黄) 油 0.5 中華パイオン 1 しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>(赤) 冷チキンボール 35 緑) 春菊 3 (赤) かぶ 30 緑) にんじん 10 (赤) たまねぎ 20 黄) トック 0.5 中華パイオン 0.5 淡口しょうゆ 3 (黄) 片栗粉 0.5</p>		
こんだて	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
栄養価	604 22.2 38	595 22.8 24	656 28.8 30	647 22.1 27	595 27.1 26	648 22.6 38	636 27.9 29	586 24.5 36	599 28.7 22	609 28.0 27
おかずの内容(エ)	<p>黄) ミニパン 1個 黄) 油 4 黄) グラニュー糖 2</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 緑豆やし 10 赤) 棒天 10 ワンタン皮 8 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ウインナー 20 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 20 黄) 油 0.5 トマトケチャップ 3 ウスターソース 2 黄) 砂糖 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 25 赤) こんにやく 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 65 黄) 油 1 黄) 砂糖 2.5 みりん 5 しょうゆ 5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 15 緑) ホールコーン缶 5 緑) にんじん 5 緑) れんこん 12 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) 砂糖 1 酢 1 しょうゆ 1 黄) あたりごま 1</p> <p>ふりかけ(しその香) 1袋</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) はくさい 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 緑) 緑豆やし 10 黄) 油 10 黄) ハヤシライス 12 冷中華麺 50 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) 油 0.5 白湯スープ 6 淡口しょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ウインナー 7 緑) プロコッリー 5 緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 25 黄) さつまいも 10 黄) 砂糖 1 酢 0.5 しょうゆ 1 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) 23ホース風トッピング 2</p> <p>黄) ミックスジャム 1袋</p>	<p>赤) 冷豚肉 30 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 緑) トマトビュール 10 黄) 油 1 黄) ハヤシライス 12 トマトケチャップ 10 ウスターソース 1 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ウインナー 7 緑) プロコッリー 5 緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 25 黄) さつまいも 10 黄) 砂糖 1 酢 0.5 しょうゆ 1 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) 23ホース風トッピング 2</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) はくさい 20 緑) 大飯しろ菜 10 緑) しめじ 5 緑) にんじん 10 黄) せんべい 10 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 45 緑) にんにく 0.2 緑) 土しろうが 1 緑) たまねぎ 15 しょうゆ 3 料理酒 1 黄) 砂糖 0.5 みりん 1 こしょう 0.01</p>					
こんだて	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
栄養価	648 22.6 38	636 27.9 29	586 24.5 36	599 28.7 22	609 28.0 27	648 22.6 38	636 27.9 29	586 24.5 36	599 28.7 22	609 28.0 27
おかずの内容(エ)	<p>赤) 冷鶏肉 20 緑) はくさい 30 緑) 水菜 5 緑) 土しろうが 1 緑) にんじん 10 黄) 冷うどん 60 みりん 1 淡口しょうゆ 3.5 黄) 片栗粉 1 削りぶし 2</p> <p>赤) 大豆水煮 10 黄) さつまいも 20 赤) かえりちりめん 2 黄) 小麦粉 4 黄) 片栗粉 2 黄) 油 4 黄) いり白ごま 0.5 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 0.1</p> <p>黄) ソフトマーガリン 1袋</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) はくさい 20 緑) 小松菜 3 緑) にんじん 10 赤) 冷いか団子 25 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 8 赤) 白みそ 2 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 10 つきこんにやく 5 緑) ささがきごぼう 20 緑) にんじん 10 黄) いり白ごま 1 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 2 みりん 0.5 黄) ごま油 0.1 削りぶし</p> <p>緑) 土しろうが 0.5 赤) 冷凍揚げ(具入) 30 黄) 砂糖 1 みりん 2 しょうゆ 2</p>	<p>赤) 冷鶏肉 20 緑) プロコッリー 10 緑) はくさい 30 緑) かぶ 30 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) 油 1 ポンストック 1 黄) ホワイト肉 6 赤) 牛乳 20 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉(もも焼肉) 30 緑) 小松菜 5 緑) 土しろうが 0.5 緑) にんじん 10 赤) 高野豆腐(粒) 3 黄) 油 1 赤) 赤みそ 2.5 しょうゆ 1 みりん 1 料理酒 1 黄) 砂糖 1.5 削りぶし</p> <p>赤) ヨーグルト(プレーン) 1個</p>	<p>赤) 冷鶏肉 2 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) ふ 1 赤) 鶏卵 20 淡口しょうゆ 3.5 黄) 片栗粉 0.5 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉(もも焼肉) 30 緑) 小松菜 5 緑) 土しろうが 0.5 緑) にんじん 10 赤) 高野豆腐(粒) 3 黄) 油 1 赤) 赤みそ 2.5 しょうゆ 1 みりん 1 料理酒 1 黄) 砂糖 1.5 削りぶし</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) みつば 1 緑) 土しろうが 0.3 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 5 緑) 干しいたけ 0.3 冷団子 20 黄) みりん 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 5 赤) 大豆水煮 20 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 3 赤) 乾ひじき 2 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1.5 みりん 1 しょうゆ 2.5 削りぶし</p> <p>赤) 冷さば 1切</p>					
こんだて	18	19	20	21	堺のめぐみ					
栄養価	680 23.4 32	616 22.7 27	627 25.7 33	593 27.8 24	堺産農産物『堺のめぐみ』を 使用する予定です。					
おかずの内容(エ)	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 30 緑) トマトビュール 10 黄) 油 1 ポンストック 1 黄) ハヤシライス 8 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>緑) ホールコーン缶 40 黄) 油 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>緑) 冷にんじん蒸し 5 赤) 牛乳 8 緑) オレンジジュース 4 黄) 油 0.4 黄) 小麦粉 15 ベーキングパウダー 0.5 黄) 砂糖 8</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 つきこんにやく 5 緑) 小松菜 5 緑) 大根 15 緑) にんじん 10 黄) さつまいも 30 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 6 黄) 片栗粉 4 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷かきフライ 1切 黄) 油 4</p> <p>赤) 冷ベーコン 5 緑) キヤベツ 25 緑) にんじん 5 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p>	<p>赤) 冷ベーコン 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キヤベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) マカロニ 8 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 40 黄) じゃがいも 30 赤) ヨーグルト 3.5 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1.5 しょうゆ 1 カレー粉 0.3 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>緑) 黄桃缶 20 緑) バイン 15 赤) りんご 10 黄) 砂糖 2 赤) 粉寒天 0.3</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) ささがきごぼう 3 緑) 青ねぎ 2 緑) 大根 15 緑) にんじん 10 赤) さつまいも 25 淡口しょうゆ 4 黄) 片栗粉 1 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) かぼちゃ 40 緑) 土しろうが 0.3 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2.5 削りぶし</p> <p>赤) 冷さわら 1切 料理酒 1 緑) ゆず果汁 0.5 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1 みりん 1.5</p>	<p>冬至(今年12月22日)</p> <p>冬至は、一年で昼が一番短くなる日のこと です。昔から冬至には、ゆず湯に入っかぼちゃ を食べる習慣があります。かぼちゃの旬は夏で すが、冬まで保存できることから、栄養源として 重宝されてきました。</p> <p>また冬至には、かぼちゃ(なんきん)、にんじん、 れんこんなどの「ん」のつくものを食べると運が 呼びこめるとい説もあります。</p>					
こんだて	冬休みに元気にすごしましょう！									
栄養価	冬休みは楽しい行事がたくさんあります。寒さに負けないよう、 元気ポイントを守ってすごしましょう。									
おかずの内容(エ)	<p>冬至は、一年で昼が一番短くなる日のこと です。昔から冬至には、ゆず湯に入っかぼちゃ を食べる習慣があります。かぼちゃの旬は夏で すが、冬まで保存できることから、栄養源として 重宝されてきました。</p> <p>また冬至には、かぼちゃ(なんきん)、にんじん、 れんこんなどの「ん」のつくものを食べると運が 呼びこめるとい説もあります。</p>									

☆・・・オープン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	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	619	25.1	29	315	78	2.2	2.6	232	0.44	0.49	20	2.30	4.8
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています。