

月	火	水	木	金
<p>こんだて</p> <p>えいよう三色</p>	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p>	<p>～旬の食べもの～【れんこん】</p> <p>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。</p> <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>1</p> <p>ミニパン・牛乳 揚げパン 春雨スープ 肉団子の甘酢煮</p>
<p>栄養価</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>	<p>エネルギーたんぱく質脂質エネルギー比</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>601 22.5 36</p> <p>黄)ミニパン 1個 黄)グラニュー糖 2 黄)油 4</p> <p>赤)冷豚肉 10 緑)小松菜 5 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 10 緑)緑豆もやし 10 緑)干しいたけ 0.1 黄)緑豆春雨 8 黄)油 0.5 中華ピヨン 1.5 淡口しよが 4 塩 0.1 こしょう 0.02 黄)ごま油 0.2</p> <p>赤)冷チキンボール 40 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 20 黄)油 0.3 トマトケチャップ 1 黄)砂糖 2 しょうゆ 2.5 酢 2.5 黄)片栗粉 0.3</p>		
<p>おかずの内容(g)</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>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>			

4	5	6	7	8
<p>ごはん・牛乳 にゅうめん汁 かぶのあんかけ 揚げじゃがいもの みそだれかけ</p>	<p>ごはん・牛乳 呉汁 さばのごま煮</p>	<p>ごはん・牛乳 冬のクリームシチュー ☆ホットサラダ みかんジャム</p>	<p>ごはん・牛乳 豚肉のブルコギ風</p>	<p>黒糖パン・牛乳 ミートスパゲティ ☆れんこんサラダ</p>
<p>628 21.4 25</p> <p>緑)青ねぎ 1 緑)えのき茸 5 緑)にんじん 5 赤)焼かまぼこ 10 黄)そうめん 10 淡口しよが 3.5 黄)削りぶし 1.5 だし昆布 0.3</p> <p>赤)冷豚肉 20 しょうゆ 2 黄)砂糖 1 料理酒 0.3 緑)かぶ 40 緑)土しよが 1 緑)にんじん 10 黄)油 0.7 淡口しよが 1 みりん 0.5 黄)片栗粉 0.5 削りぶし 1</p> <p>黄)じゃがいも 60 黄)油 6 赤)みそ 6 黄)砂糖 4 みりん 1 黄)いり白ごま 0.5</p>	<p>606 28.2 31</p> <p>赤)冷豚肉 10 赤)ひきわり大豆水煮 8 緑)白ねぎ 2 緑)大根 10 緑)にんじん 7 黄)さといも 10 赤)冷豆腐 3 赤)冷豆腐 10 赤)豆乳 8 赤)みそ 6.5 黄)白みそ 4 淡口しよが 0.01 削りぶし 1.5</p> <p>赤)冷さば 1切(40) いりすり白ごま 1 緑)土しよがが 0.3 みりん 2.5 黄)砂糖 2 料理酒 1 しょうゆ 4 酢 0.5 一味唐辛子 0.01</p>	<p>630 24.1 32</p> <p>赤)冷鶏肉 20 緑)クリームコーン缶 20 緑)ブロックリー 10 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 30 黄)油 1 ポン酢ストック 0.8 黄)ホワイトルウ 8 赤)牛乳 20 赤)粉末チーズ 2 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷ウインナー 8 緑)キャベツ 30 緑)にんじん 5 黄)砂糖 1.5 マヨネーズ風ドレッシング 2 酢 1.5 しょうゆ 1.5</p> <p>黄)みかんジャム 1袋</p>	<p>618 28.0 27</p> <p>赤)冷鶏肉 10 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)鶏卵 30 黄)たくわん 20 黄)油 0.5 中華ピヨン 1.5 淡口しよが 4 塩 0.1</p> <p>赤)冷豚肉 40 緑)にら 3 緑)にんにく 0.1 緑)土しよがが 0.5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 いりすり白ごま 1 黄)油 0.7 黄)砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2 黄)ごま油 0.2 塩 0.05 こしょう 0.01</p>	<p>624 26.0 27</p> <p>赤)冷豚肉(挽肉) 25 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 40 黄)スパゲティ 30 黄)油 0.7 黄)ポンスティック 0.8 トマトケチャップ 20 トマトピューレ 10 ウスターソース 1 黄)砂糖 0.1 ナツメグ 0.02 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 8 緑)キャベツ 20 緑)にんじん 7 緑)れんこん 15 黄)あたりごま 0.2 しょうゆ 2 黄)砂糖 1.5 酢 1.5 黄)ごま油 0.3</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</p>			

11	12	13	14	15
<p>ごはん(増量) 飲むヨーグルト 冬野菜カレーライス ☆豆とひじきのサラダ</p>	<p>ごはん・牛乳 どんがら汁 ☆鶏のから揚げ 野菜あんかけ ふりかけ</p>	<p>ごはん・牛乳 冬野菜スープ 堺のめぐみコロッケ キャベツのソテー</p>	<p>ごはん・牛乳 みそおでん ☆野菜のごま酢かけ</p>	<p>ごはん・牛乳 ちやんぼん麺 ☆焼キョーザ チョコレートクリーム</p>
<p>668 21.5 18</p> <p>赤)冷鶏肉 20 緑)ブロックリー 10 緑)にんじん 10 緑)れんこん 10 黄)じゃがいも 30 緑)たまねぎ 40 黄)ポンスティック 0.8 黄)油 0.7 黄)カレーラウ 11 緑)みんごピューレ 2 ウスターソース 0.5 トマトケチャップ 5 塩 0.1 しょうゆ 1 ガーリック 0.03 こしょう 0.02</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 10 緑)ホールコーン缶 5 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 7 赤)乾ひじき 0.4 緑)たまねぎ 1 黄)砂糖 2 酢 2 しょうゆ 3 和がらし 0.02</p>	<p>573 24.4 23</p> <p>赤)冷たたら 15 緑)はくさい 15 緑)白ねぎ 2 緑)えのき茸 5 赤)大根 15 赤)冷豆腐 10 赤)みそ 6.5 赤)白みそ 1 料理酒 1 みりん 0.5 淡口しよが 0.01 削りぶし 1.5</p> <p>赤)冷鶏から揚げ 50 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 15 黄)油 0.3 しょうゆ 1.5 黄)砂糖 1.5 酢 1 黄)片栗粉 0.3</p> <p>ふりかけ 1袋 (のりこ)</p>	<p>600 21.9 36</p> <p>赤)冷鶏肉 15 緑)はくさい 10 緑)ちんげん菜 10 緑)かぶ 20 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 10 黄)油 0.7 洋風ピヨン 1 淡口しよが 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>黄)冷コロッケ(小松菜) 1個(60) 黄)油 6</p> <p>赤)冷ベーコン 7 緑)キャベツ 30 緑)にんじん 5 淡口しよが 0.1 塩 0.05 こしょう 0.01</p>	<p>600 24.6 27</p> <p>赤)冷鶏肉 20 赤)うずら卵缶 25 三角切こんにやく 20 緑)大根 50 黄)さといも 30 赤)焼くわ 10 赤)厚揚げ 30 黄)砂糖 2 みりん 1 淡口しよが 1 赤)みそ 5 白みそ 7 削りぶし 1</p> <p>緑)キャベツ 30 緑)小松菜 5 緑)にんじん 5 黄)いりすり白ごま 0.5 しょうゆ 1.5 酢 1 黄)砂糖 0.5 削りぶし 1</p>	<p>678 24.3 36</p> <p>赤)冷豚肉 15 緑)たけのこ水煮 10 緑)はくさい 30 緑)青ねぎ 2 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 10 赤)冷中華麺 5 黄)油 0.7 白湯スープ 2.5 淡口しよが 0.2 黄)砂糖 0.5 しょうゆ 5 黄)片栗粉 1 黄)ごま油 0.2</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</p>			

堺市産の小松菜が入った「堺のめぐみコロッケ」が登場します。学校給食では、地元でとれた食材を地元で消費する“地産地消”に取り組んでいます。

18	19	20	21	堺のめぐみ
<p>ごはん・牛乳 むらこ汁 さばのそれぞれかけ</p>	<p>ごはん・牛乳 五目汁 かぼちゃの煮物 ☆たまご焼</p>	<p>おさつパン・牛乳 パンキンポターージュ ☆鶏肉のマーマレード焼 キラキラコンパクト</p>	<p>ごはん・牛乳 はりはりうどん 大豆の五目煮 のり佃煮</p>	<p>堺のめぐみ 堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。</p> <p>小松菜・・・1日・13日 14日・19日</p> <p>おおさかしろ菜・・・18日</p> <p>水菜・・・21日</p> <p>大根・・・12日・14日</p> <p>キャベツ・・・6日・13日 14日</p>
<p>677 24.8 38</p> <p>緑)大根しろ菜 10 緑)えのき茸 5 緑)にんじん 10 赤)冷豆腐 20 黄)ふ 1 赤)鶏卵 30 黄)片栗粉 0.5 淡口しよが 5 塩 0.01 削りぶし 1.5 だし昆布 0.3</p> <p>赤)冷さば(粉付) 45 黄)油 5 緑)青ねぎ 1 緑)冷大根おろし 20 みりん 2 黄)砂糖 0.5 淡口しよが 1 しょうゆ 1</p>	<p>570 23.8 24</p> <p>赤)冷鶏肉 15 緑)ささがきごぼう 5 緑)小松菜 5 緑)はくさい 10 緑)にんじん 10 緑)大根 10 赤)冷うすあげ 3 緑)たまねぎ 10 赤)白みそ 4 赤)みそ 7 削りぶし 1.5 淡口しよが 0.01</p> <p>赤)冷豚肉(挽肉) 15 緑)かぼちゃ 40 緑)たまねぎ 10 黄)油 0.3 黄)砂糖 1 みりん 0.5 しょうゆ 2 削りぶし 1</p> <p>赤)冷たまご焼き 1個(30)</p>	<p>635 25.2 35</p> <p>赤)冷ベーコン 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 緑)冷かぼちゃ煮し 10 緑)冷とうろし菜 10 赤)牛乳 20 洋風ピヨン 1 黄)ホワイトルウ 5 0.2 しょうゆ 0.02</p> <p>赤)冷鶏肉 50 黄)マーマレード 8 レモン汁 1.5 塩 0.2 しょうゆ 2 白ワイン 0.5</p> <p>緑)パン 15 緑)黄桃缶 10 黄)米粉カロ 2 黄)砂糖 2 赤)粉寒天 0.2</p>	<p>595 25.3 21</p> <p>赤)冷豚肉 15 緑)水菜 10 緑)えのき茸 5 緑)大根 10 緑)にんじん 10 赤)焼かまぼこ 7 赤)冷うすあげ 3 赤)冷うどん 55 淡口しよが 5 みりん 1 塩 0.01 削りぶし 1.5 だし昆布 0.3</p> <p>赤)冷鶏肉 10 緑)たけのこ水煮 10 糸こんにやく 15 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 15 赤)高野豆腐 3 黄)油 0.5 黄)砂糖 2.5 しょうゆ 3.5 削りぶし 1</p> <p>赤)のり佃煮 1袋</p>	
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</p>			

冬至(今年は12月22日)

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、ゆず湯に入ってから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。

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。

楽しみ

12月11日は、牛乳の代わりに「飲むヨーグルト」を提供します。
※乳アレルギー等で牛乳を飲めない方には、代替として「野菜ジュース」を提供します

<冬休みも元気にすごしましょう！>

冬休みは楽しい行事がたくさんあります。寒さに負けないう、元気ポイントを守ってすごしましょう。

元気ポイント①
早寝・早起き・朝ごはん
生活リズムをくずさないように
しましょう。

元気ポイント②
手洗い・うがいをしっかりしましょう。

元気ポイント③
時々窓を開けて空気を入れ替えましょう。

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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
12月平均	620	24.4	29	337	75	2.3	2.7	224	0.35	0.49	20	2.30	4.1
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