

月	火	水	木	金
<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>601 22.5 36</p>		<p>601 22.5 36</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>献立表について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>単位はg(グラム)です。</li> <li>食品の数量は中学年の量を示しています。</li> <li>(冷)は冷凍品を示しています。</li> <li>☆はオープン献立です。</li> </ul>	<p>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>601 22.5 36</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>エネルギーたんぱく質脂質エネルギー比</p>	<p>601 22.5 36</p>		<p>601 22.5 36</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>606 28.2 31</p>	<p>630 24.1 32</p>	<p>618 28.0 27</p>	<p>624 26.0 27</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</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>573 24.4 23</p>	<p>600 21.9 36</p>	<p>600 24.6 27</p>	<p>678 24.3 36</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</p>

18	19	20	21
<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>677 24.8 38</p>	<p>570 23.8 24</p>	<p>635 25.2 35</p>	<p>595 25.3 21</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</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。寒さに負けないよう、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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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