

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>ごはん・牛乳 すき焼き風煮 ☆れんこんサラダ</p>
<p>★予定献立は内容の一部 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>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量の量を 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>588 24.1 24</p> <p>(赤) 冷豚肉 30 (赤) こんにやく 20 (緑) はくさい 50 (緑) 春菊 4 (緑) 白ねぎ 10 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 40 (赤) 冷凍豆腐 25 (黄) すき焼きふ 1 (黄) 油 1 (黄) 砂糖 3.5 (黄) みりん 1 しょうゆ 6</p> <p>(赤) まぐろ(油漬) 10 (緑) ホールコーン缶 10 (緑) にんじん 5 (緑) れんこん 10 (黄) 砂糖 1.5 (黄) あたりごま 1 しょうゆ 2 (黄) 酢 1.5</p>		

4	5	6	7	8
<p>ごはん・牛乳 あんかけうどん かきあげ ふりかけ</p>	<p>コッペパン 飲むヨーグルト 中華風コンと卵のスープ ☆みそモヨガーリック焼</p>	<p>ごはん・牛乳 冬野菜カレー(米粉ルー) ☆いそのサラダ</p>	<p>黒糖パン・牛乳 マカロニスープ ☆さつまいもと小松菜のマヨ焼 型抜きチーズ</p>	<p>ごはん・牛乳 すまし汁 ひじきの甘煮 ☆焼きそば</p>
<p>611 21.5 23</p> <p>(赤) 冷鶏肉 20 (緑) はくさい 25 (緑) 青ねぎ 2 (緑) 土しよが 0.3 (緑) にんじん 10 (赤) 焼かまぼこ 10 (黄) 冷うどん 50 (黄) みりん 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.01 (黄) 片栗粉 2 (黄) だし昆布 0.5 削りぶし 4</p>	<p>616 27.3 23</p> <p>(赤) 冷鶏肉 10 (緑) ホールコーン缶 5 (緑) クラムコーン缶 20 (緑) ちんげん菜 5 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 20 (赤) 鶏卵 25 (黄) 油 1 (黄) 中華ブイオン 1.5 (黄) 片栗粉 0.3 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p>	<p>598 22.2 25</p> <p>(赤) 冷豚肉 20 (赤) レバーペースト 3 (緑) ブロッコリー 10 (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 10 (黄) 油 1 (黄) じゃがいも 10 (黄) 油 1 (赤) ポンストック 1 (黄) ブルーチーズ(75gパック) 12 (緑) フルーツピューレ 4 (黄) トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.01 こしょう 0.02</p>	<p>607 22.3 38</p> <p>(赤) 冷鶏肉 10 (緑) キヤベツ 30 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 30 (黄) マカロニ 7 (黄) 洋風ブイオン 1 (黄) 油 0.5 (黄) 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 (黄) こしょう 0.02</p>	<p>573 27.3 28</p> <p>(赤) 小松菜 10 (緑) えぎま 5 (緑) にんじん 30 (赤) 焼かまぼこ 5 (赤) 冷凍豆腐 20 (赤) 淡口しょうゆ 3 塩 0.01 (黄) だし昆布 0.5 削りぶし 4</p>

11	12	13	14	15
<p>ごはん・牛乳 みそ汁 高野豆腐の卵とじ ☆さつまステック</p>	<p>黒糖パン・牛乳 野菜スープ 煮込みミートボール ヨーグルト</p>	<p>ごはん・牛乳 どこなつラーメン 豆かきりとう 味のり</p>	<p>コッペパン・牛乳 ビーフンスープ スタミナステーキ チョコレートクリーム</p>	<p>ごはん・牛乳 たんご汁 肉豆腐 ☆しろなのおひたし</p>
<p>603 22.4 26</p> <p>(赤) 小松菜 10 (緑) 大根 20 (赤) にんじん 10 (赤) 削りぶし 2 (白) 赤みそ 4</p> <p>(赤) 冷鶏肉 15 (緑) 三度豆 2 (緑) たまねぎ 10 (赤) 高野豆腐 5 (赤) 鶏卵 25 (黄) 砂糖 1.5 みりん 0.5 (黄) 淡口しょうゆ 2 削りぶし 4</p> <p>(黄) さつまいも 40 (黄) 油 2 (黄) 砂糖 2</p>	<p>616 27.1 31</p> <p>(赤) 冷鶏肉 10 (緑) キヤベツ 15 (緑) 大阪し菜 5 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 10 (黄) じゃがいも 10 洋風ブイオン 1 (黄) 油 0.1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>(赤) 冷チキンボール 45 (緑) にんじん 5 (緑) たまねぎ 25 (黄) 油 0.5 トマトケチャップ 8 (黄) ウスターソース 1 黄 砂糖 0.01</p> <p>(赤) ヨーグルト(プレーン) 1個</p>	<p>656 22.3 24</p> <p>(赤) 冷豚肉 20 (緑) はくさい 20 (緑) 青ねぎ 2 (緑) にんにく 0.1 (緑) 土しよが 0.1 (緑) にんじん 10 (赤) 冷うどん 10 (黄) 中華ブイオン 4.5 (黄) 油 1 (黄) 白湯スープ 55 淡口しょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.03</p> <p>(赤) 大豆水煮 10 (黄) さつまいも 30 (赤) かえりちりめん 1 (黄) 小麦粉 2.5 (黄) 片栗粉 2.5 (黄) 油 4.5 (黄) 砂糖 4 (黄) しょうゆ 0.2 (黄) いらり白ごま 0.5</p> <p>(赤) 味のり 1袋</p>	<p>661 28.6 38</p> <p>(赤) 冷鶏肉 10 (緑) ホールコーン缶 5 (緑) たけのこ水煮 10 (緑) ちんげん菜 20 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 10 (赤) 干しいたけ 0.2 (黄) ブイオン 1 (黄) 中華ブイオン 1.5 (黄) 油 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>(赤) 冷豚肉 40 (緑) にら 5 (緑) にんにく 0.2 (緑) 土しよが 0.3 (赤) にんじん 10 (緑) たまねぎ 30 (黄) 油 1 (黄) 砂糖 0.5 みりん 0.5 (黄) しょうゆ 3 料理酒 1 (黄) 豆板醤 0.1</p> <p>(黄) チョコレートクリーム 1袋</p>	<p>622 25.4 23</p> <p>(赤) 冷鶏肉 10 (緑) キヤベツ 15 (緑) 青ねぎ 2 (緑) にんじん 10 (赤) 冷団子 30 (赤) 赤みそ 7 (白) 赤みそ 4 (赤) 削りぶし 2</p> <p>(赤) 冷豚肉 20 (黄) 砂糖 1 料理酒 1 (黄) しょうゆ 2 (緑) たけのこ水煮 15 (緑) 白ねぎ 5 (赤) 土しよが 0.2 (緑) にんじん 10 (黄) 油 40 (黄) 干しいたけ 0.2 しょうゆ 1 (黄) 砂糖 1.5 3</p> <p>(赤) まぐろ(油漬) 8 (緑) はくさい 25 (緑) 大阪し菜 15 (緑) にんじん 5 (黄) 砂糖 0.3 (黄) しょうゆ 2 削りぶし 1</p>

18	19	20	21	22
<p>ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆ホットサラダ</p>	<p>コッペパン・牛乳 クリームシチュー (米粉ルー) ☆ハンバーグ野菜ソース</p>	<p>冬至献立 冬野菜汁 かぼちゃのうま煮 ☆さわらの抽庵焼</p>	<p>おたのしみ献立 コッペパン・牛乳 スープ煮 ☆鶏肉の香草焼 とりフルーツポンチ</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・・・7、8、11日 大阪し菜・・・12、15日 春菊・・・1、4日 大根・・・11、20日 ブロッコリー・・・18日 キャベツ・・・6、7、18日</p>
<p>589 23.5 23</p> <p>(赤) 冷豚肉 20 (緑) 土しよが 1 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 40 (緑) じゃがいも 60 (赤) 一口魚菜天 20 (黄) 油 1 (黄) 砂糖 2.5 みりん 1 (黄) しょうゆ 5 削りぶし 1</p> <p>(赤) まぐろ(油漬) 10 (緑) ホールコーン缶 5 (緑) ブロッコリー 10 (緑) キヤベツ 20 (緑) にんじん 5 (黄) 砂糖 1.5 酢 2 (黄) しょうゆ 2.5 (黄) いらり白ごま 0.5 (黄) ごま油 0.3</p>	<p>652 29.4 33</p> <p>(赤) 冷鶏肉 15 (緑) にんじん 20 (緑) たまねぎ 40 (黄) じゃがいも 45 (赤) 牛乳 20 (黄) 油 1 洋風ブイオン 1 (黄) カツオフレーク(75gパック) 8 塩 0.1 (黄) こしょう 0.02</p> <p>(赤) 冷チキンバーグ 1個 (緑) しめじ 5 (赤) にんじん 5 (緑) たまねぎ 15 (黄) 油 0.5 (黄) 砂糖 0.3 しょうゆ 2.5 (黄) 片栗粉 0.2</p>	<p>580 25.7 24</p> <p>(赤) 冷鶏肉 10 (赤) こんにやく 10 (緑) 青ねぎ 2 (緑) 大根 20 (赤) 冷うどん 10 (黄) さつまいも 15 (赤) 冷すあげ 5 (黄) 淡口しょうゆ 3 削りぶし 4 (黄) 片栗粉 1 塩 0.01</p> <p>(赤) 冷豚肉 15 (緑) かぼちゃ 40 (緑) 土しよが 0.3 (緑) たまねぎ 10 (黄) 油 0.5 (黄) 砂糖 1 みりん 1 (黄) しょうゆ 2.5</p> <p>(赤) 冷さわら 1 (黄) しょうゆ 1 料理酒 1 (緑) ゆず果汁 0.5 (黄) 砂糖 1 (黄) みりん 1.5 しょうゆ 2</p>	<p>604 24.6 36</p> <p>(赤) 冷ベーコン 5 (赤) 冷ウインナー 5 (緑) キヤベツ 20 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 20 (黄) じゃがいも 10 (黄) 油 0.5 (黄) 洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 1 (黄) 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>(赤) 冷鶏肉 1 (切) (緑) にんにく 0.1 バジル(乾) 0.05 (黄) パン粉 1.5 (黄) オリーブ油 2 (黄) 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>(黄) 黄桃缶 10 (緑) バイン 10 (緑) りんご 10 (緑) りんごジュース 15 (黄) 砂糖 1 (赤) 粉寒天 0.3</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込めるという説もあります。

**お楽しみ**

12月5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

☆・・・オープン献立

### <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	612	24.9	28	353	79	1.8	2.7	264	0.39	0.50	23	2.10	4.9
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