



| 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>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p> | <p>～旬の食べもの～</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 おでん ☆白菜と小松菜のお浸し</p> |
| <p>おかずの内容(8)</p> <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>★予定献立は内容の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>584 23.4 26</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 赤) うすら卵缶 15 三角切こんにやく 15 緑) 大根 30 黄) じゃがいも 40 赤) 焼くわ 15 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 1</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) はくさい 30 緑) 小松菜 10 緑) にんじん 5 黄) 白り白ごま 0.2 黄) あたりごま 0.5 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 0.5 みりん 1 削りぶし</p> |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <p>こんだて</p> <p>4</p> <p>ごはん・牛乳 大根の韓国風煮 ☆焼きシューマイ</p> | <p>5</p> <p>ミニパン・牛乳 揚げパン 冬野菜スープ 煮込みチキンボール</p> | <p>6</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 ひじきの甘露煮 ☆さばの利休焼き</p> | <p>7</p> <p>コッペパン・牛乳 コーンとかぼちゃのシチュー ☆フロッキーのオープン焼き マヨネーズ風ドレッシング</p> | <p>8</p> <p>ごはん・牛乳 ずき焼き風煮 ☆うしろう ふりかけ</p> |
| <p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷シューマイ 2個</p> | <p>赤) 冷鶏肉 25 緑) 白ねぎ 10 緑) 大根 70 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 0.1 緑) にんじん 20 赤) 冷厚揚げ 15 黄) トッピング 20 黄) 油 1 黄) 砂糖 1 しょうゆ 3.5 料理酒 0.5 コチジャン 1.5 中華ブイヨ 1.5</p> | <p>緑) 青ねぎ 2 緑) えのき茸 10 緑) 大根 10 黄) じゃがいも 20 赤) 冷豆腐 15 赤) 赤みそ 4 赤) 白みそ 4</p> | <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) ホールコーン缶 10 緑) クリームコーン缶 10 緑) かぼちゃ 30 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) 油 1 ポン酢ストック 2 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 黄) ホワイトルウ 5 黄) ポターージュの素 5 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> | <p>赤) 冷鶏肉 25 赤) こんにやく 20 緑) はくさい 50 緑) 春菊 5 緑) 白ねぎ 5 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 赤) 冷豆腐 20 黄) ふ 2 黄) 油 0.7 しょうゆ 6 黄) 砂糖 2.5 料理酒 1</p> <p>黄) 米粉 12 黄) 砂糖 8</p> <p>ふりかけ (みりん焼) 1袋</p> |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>こんだて</p> <p>11</p> <p>ごはん・牛乳 あんかけうどん きなこ入りかき揚げ 味付けのり</p> | <p>12</p> <p>黒糖パン・牛乳 ポトフ ☆糖の香草焼き</p> | <p>13</p> <p>ごはん・牛乳 さつま汁 れんこんのきんぴら ☆厚揚げのしょうが焼き</p> | <p>14</p> <p>コッペパン・飲むヨーグルト クリームスープ ウインナーのトマト煮</p> | <p>15</p> <p>ごはん・牛乳 しょうゆラーメン ユウリンチー</p> |
| <p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 味付けのり 1袋</p> | <p>赤) 冷鶏肉 10 赤) 冷ペーコン 10 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 50 油 0.5 洋風ブイヨ 1 淡口しょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.02</p> | <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) 小松菜 10 緑) 大根 15 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 10 黄) さつま汁 20 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 しょうゆ 1.5</p> | <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) クリームコーン缶 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 緑) エリンギ 5 緑) 油 0.5 中華ブイヨ 1 赤) 牛乳 20 黄) ホワイトルウ 6 塩 0.1 こしょう 0.02</p> | <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 0.4 緑) たまねぎ 20 赤) 乾わかめ 10 黄) 冷中華麺 50 黄) 油 0.5 中華ブイヨ 1.5 淡口しょうゆ 4.5 みりん 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <p>こんだて</p> <p>18</p> <p>ごはん(増量)・牛乳 カレーライス ☆れんこんサラダ</p> | <p>19</p> <p>コッペパン・牛乳 トック 豚肉のごま風味 チョコレートクリーム</p> | <p>冬至献立 20</p> <p>ごはん・牛乳 冬至みそ汁 切干大根の煮物 ☆糖の幽庵焼き</p> | <p>お楽しみ献立 21</p> <p>コッペパン・牛乳 米粉マカロニスープ ☆照り焼きハンバーグ キラキラコンポート</p> | <p>堺のめぐみ</p> <p>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 春菊・・・8日、11日、20日 水菜・・・19日 大根・・・1日、4日、6日、13日 キャベツ・・・12日、18日、21日</p> |
| <p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 5 緑) キャベツ 15 緑) にんじん 5 緑) れんこん 10 砂糖 1 しょうゆ 1.5 黄) 白り白ごま 0.5 黄) マヨネーズ風ドレッシング 0.5 酢 0.5 黄) あたりごま 0.5</p> | <p>赤) 冷鶏肉 25 緑) 土しろうが 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) 油 0.3 ガーリック 0.05 赤) 赤みそ 2 黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 1.5 料理酒 1 黄) あたりごま 1 黄) ごま油 0.2</p> <p>黄) チョコレートクリーム 1袋</p> | <p>赤) 冷鶏肉 15 つきこんにやく 10 緑) かぼちゃ 15 緑) 春菊 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 赤) 赤みそ 8 赤) 白みそ 4 削りぶし 1.5</p> | <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) キャベツ 20 緑) パセリ 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 米粉マカロニ 8 黄) 油 0.5 中華ブイヨ 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう 0.02</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う説もあります。

お楽しみ

12月14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 | 615 | 24.2 | 29 | 342 | 75 | 2.0 | 2.5 | 224 | 0.35 | 0.47 | 20 | 2.26 | 4.4 |
| 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