

月	火	水	木	金
<p>えいよう三色</p>		<p>給食で学ぼう堺の食と文化part2 ~堺の刃物~</p> <p>料理に欠かせない道具が、よく切れる包丁です。堺包丁の切れ味は、日本のみならず世界の料理人の間でも有名です。海外からわざわざ日本へ、堺の包丁を買いに来る人もいます。商業都市、堺は優れた職人の町でもありました。美原区の大保には、平安時代から室町時代にかけて鉄などの金属を溶かし、鐘から鍋などの日用品まで作る技術者である鑄物師集団の本拠地があったと言われ、ゆかりの神社や石碑が残っています。堺包丁の素晴らしさは、それらの職人の技術の積み重ねと、新しい事に挑戦してみようという好奇心と、旺盛な探求心のためものです。</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>栄養価</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>		



2	3	4	5	6
<p>ごはん・牛乳 肉じゃがが ☆手作り豆腐ハンバーグ のり佃煮</p>	<p>ミニパン・牛乳 揚げパン 四川風スープ オイスターソース炒め</p>	<p>ごはん・牛乳 ちゃんこ汁 大根と里芋の煮物 ☆いわしのみりん干し</p>	<p>オリーブパン・牛乳 かぶのブラウンシチュー コーンソテー ☆りんごのもちもちケーキ</p>	<p>ごはん・牛乳 サンラー類 豆腐チャンプルー</p>
<p>栄養価</p> <p>650 22.8 22</p>	<p>622 25.6 36</p>	<p>638 27.3 24</p>	<p>687 22.0 31</p>	<p>624 22.5 20</p>
<p>おかずの内容 (g)</p>				

9	10	11	12	13
<p>ごはん・牛乳 かき卵汁 鶏からあげ野菜あんかけ</p>	<p>黒糖きなこパン・牛乳 ナポリタンスパゲティ ☆フロコリーのチーズ焼き</p>	<p>ごはん・牛乳 すまし汁 さばのみそ煮 ☆三色おひたし</p>	<p>大麦パン・牛乳 白いんげん豆のポタージュ ☆みそマヨガーリック焼き</p>	<p>ごはん・牛乳 八宝菜 ☆焼ギョーザ フルーツゼリー</p>
<p>栄養価</p> <p>668 26.9 31</p>	<p>704 27.9 27</p>	<p>628 25.3 27</p>	<p>651 28.6 27</p>	<p>651 23.3 24</p>
<p>おかずの内容 (g)</p>				

16	17	18	19	冬至献立 20
<p>ごはん・牛乳 カレーうどん ☆冬野菜サラダ ドレッシング</p>	<p>ミルクパン・牛乳 ちんげん菜スープ ミンチカツ 添え野菜 ソース</p>	<p>ごはん・牛乳 豆腐チゲ チャブチ</p>	<p>コッペパン・牛乳 スープ煮 ☆ビーンズサラダ マヨネーズ風ドレッシング チョコレートクリーム</p>	<p>ごはん・牛乳 五目汁 かぼちゃのいど煮 ☆さわらのゆうあん焼き</p>
<p>栄養価</p> <p>654 22.9 24</p>	<p>645 23.1 38</p>	<p>614 23.8 23</p>	<p>714 24.4 38</p>	<p>622 25.1 21</p>
<p>おかずの内容 (g)</p>				

旬の冬野菜・くだものをたっぷり食べて 風邪に負けぬ体をつくしましょう!

野菜やくだものに含まれるビタミン類には、皮膚や鼻のなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高める効果があります。

~12月の給食に出てくる冬野菜・くだもの~

冬休みには、楽しい行事がたくさんありますね。でも、なぜインフルエンザにかかりやすくなる時期ですか。かぜに負けぬ体を作るには、「食事をきちんと食べる」「休養・睡眠を十分にとる」「手洗い・うがいをする」「運動して体を動かす」など、生活リズムをととのえることが大切です。

***3学期の給食は 1月8日(水)から 始まります。**

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	655	25.2	28	308	76	1.8	2.7	239	0.41	0.51	23	2.13	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	20	2.00未満	5.0以上