

月	火	水	木	金
<p>こんだて</p> <p>栄養三色</p> <p>黄)・熱や力になる 赤)・血や肉・骨を作る 緑)・体の調子を ととのえる</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>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>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・・・6日、10日、20日 キャベツ・・・12日 大根・・・3日、6日、20日</p>	<p>★～だから、お魚をたべよう!～★</p> <p>12月は「まぐろ」です。</p> <p>まぐろは、背びれと尾びれが黄色いのが特徴です。まぐろの種類には、キハダ、クロ、タイセイヨウ、コシナガ、ピンナガなどがあります。刺身で食べることも多いですが、給食では「まぐろ(油漬)」をよく使用します。</p> <p>まぐろ(油漬)は、油とまぜて真空状態にして長く保存できる工夫がされています。まぐろの脂に多く含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は脳の働きを良くしたり、血液の流れを良くしたりするはたらきがあります。5日の「キャベツのごま酢かけ」や9日、19日にも使っています。</p>		
<p>こんだて</p> <p>2</p> <p>660 27.9 35</p> <p>赤)冷ペーコン 10 黄)ビーフン 8 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 10 緑)緑豆もやし 10 緑)ちんげん菜 10 緑)干しいたけ 0.2 緑)土しょうが 0.3 黄)油 0.5 中華ピジョン 1.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷豚肉 45 緑)エリンギ 3 にんじん 5 緑)たまねぎ 15 粗粒りマスタード 2.5 しょうゆ 2.5 黄)砂糖 0.3 料理油 1 カレー粉 0.02 塩 0.005 こしょう 0.01 黄)マヨネーズ風ドレッシング 2.5</p> <p>黄)いちごジャム&マーガリン 1個</p>	<p>3</p> <p>609 25.1 25</p> <p>赤)焼かまぼこ 8 緑)大根 20 緑)にんじん 10 黄)さといも 20 緑)しめじ 5 緑)青ねぎ 1 赤)冷うすあげ 3 淡口しょうゆ 5 みりん 0.5 塩 1.5 黄)片栗粉 0.1 削りぶし 0.5 だし昆布 0.5</p> <p>赤)冷鶏肉 15 赤)大豆水煮 20 3 緑)たけのこ水煮 10 赤)高野豆腐 15 緑)にんじん 10 黄)砂糖 2.5 しょうゆ 3.5 黄)油 0.5 削りぶし 1 だし昆布</p> <p>赤)冷たまごゆき 1個</p>	<p>4</p> <p>635 23.3 39</p> <p>黄)ミニパン 1個 黄)油 2 黄)グラニュー糖 2 赤)冷鶏肉 15 緑)はくさい 15 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 10 緑)ブロッコリー 10 緑)かぶ 20 黄)油 0.5 洋風ピジョン 1.2 淡口しょうゆ 3 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷ミニウインナー 30 緑)たまねぎ 15 緑)にんじん 5 緑)皮もきトマト缶 10 緑)エリンギ 3 黄)じゃがいも 10 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 黄)油 0.5 黄)砂糖 0.1</p>	<p>5</p> <p>624 26.0 26</p> <p>赤)冷豚肉 30 赤)冷豆腐 70 緑)たまねぎ 20 緑)にんじん 10 緑)たけのこ水煮 20 緑)白ねぎ 5 緑)土しょうが 0.5 緑)干しいたけ 0.3 赤)中華ピジョン 0.5 赤)赤みそ 4 赤)豆みそ 2 黄)砂糖 1 しょうゆ 2.5 豆板醤 0.07 料理油 1 ガーリック 0.05 黄)油 1 黄)片栗粉 1.5</p> <p>赤)冷豚肉 20 黄)じゃがいも 30 緑)にんじん 10 赤)冷厚揚げ 15 赤)乾ひじき 1 黄)油 0.7 しょうゆ 3 黄)砂糖 2 みりん 0.5 削りぶし</p> <p>ふりかけ(胚芽) 1袋</p>	
<p>こんだて</p> <p>9</p> <p>714 24.4 35</p> <p>赤)冷豚肉 15 黄)米粉マカロニ 8 緑)キャベツ 20 緑)たまねぎ 20 緑)にんじん 10 緑)ホールコーン缶 10 黄)油 0.7 中華ピジョン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 12 黄)じゃがいも 40 緑)たまねぎ 10 黄)ひよこ豆水煮 7 黄)マヨネーズ風ドレッシング 10 塩 0.05 こしょう 0.01</p> <p>赤)ヨーグルト(プレーン) 1個</p>	<p>10</p> <p>652 24.9 28</p> <p>赤)冷鶏肉 25 黄)冷さといも 20 三角こんにやく 20 赤)冷厚揚げ 20 赤)焼ちくわ 10 赤)うずら卵缶 20 黄)大根 30 黄)砂糖 2 みりん 1 赤)赤みそ 5 白みそ 7 淡口しょうゆ 1</p> <p>赤)冷ペーコン 8 緑)小松菜 10 はくさい 20 緑)ホールコーン缶 10 しょうゆ 1 削りぶし 0.5 みりん</p>	<p>11</p> <p>694 23.4 33</p> <p>赤)冷豚肉 20 黄)じゃがいも 30 緑)たまねぎ 40 緑)にんじん 20 赤)大豆水煮 15 緑)エリンギ 5 黄)油 1 ポンストック 1 黄)ブラウンルー 9 デミグラスソース 6 緑)トマトビュール 5 トマトケチャップ 5 ウスターソース 0.5 ガーリック 0.05 塩 0.01 黄)こしょう 0.02</p> <p>赤)冷鶏肉 10 赤)牛乳 12 黄)砂糖 7 黄)米粉 6 黄)小麦粉 8 ベーキングパウダー 0.5 黄)油 3</p>	<p>12</p> <p>630 21.0 25</p> <p>赤)冷キンホール 30 緑)たけのこ水煮 10 緑)たまねぎ 20 緑)にんじん 10 緑)にら 2 緑)干しいたけ 0.2 赤)土しょうが 0.3 淡口しょうゆ 4 赤)中華ピジョン 1.5 黄)油 0.5 塩 0.2 黄)こしょう 0.02</p> <p>赤)冷ペーコン 10 赤)焼ちくわ 5 赤)冷あみえび 0.5 緑)キャベツ 20 緑)にんじん 3 緑)青ねぎ 2 黄)油 4</p> <p>ソース(クラス1本) 5 ふりかけ 1袋 (かつお)</p>	
<p>こんだて</p> <p>16</p> <p>674 24.3 27</p> <p>赤)冷ペーコン 15 黄)スパゲティのトマト煮 30 緑)たまねぎ 40 緑)にんじん 15 緑)皮もきトマト缶 35 緑)にんにく 0.3 黄)油 0.5 ポンストック 2 トマトケチャップ 8 ウスターソース 3 黄)砂糖 0.1 しょうゆ 0.2 塩 0.05 黄)こしょう 0.02</p> <p>赤)冷ボンレスハム 10 緑)キャベツ 25 緑)ホールコーン缶 10 緑)にんじん 5 しょうゆ 1.5 黄)砂糖 1 酢 1 黄)油 0.2</p>	<p>17</p> <p>619 25.4 23</p> <p>赤)鶏卵 20 赤)焼かまぼこ 10 緑)にんじん 10 緑)えのき草 5 緑)青ねぎ 1 淡口しょうゆ 5 塩 0.01 削りぶし 1.5 だし昆布 0.5 黄)片栗粉 0.3</p> <p>赤)冷豚肉 15 赤)棒天 10 黄)冷さといも 30 緑)大根 30 緑)にんじん 10 黄)砂糖 1.5 みりん 0.5 しょうゆ 3 黄)油 0.5 削りぶし 1 だし昆布</p> <p>赤)冷厚揚げ 35 緑)白ねぎ 5 緑)土しょうが 1 黄)砂糖 1 みりん 2 しょうゆ 2 削りぶし だし昆布</p>	<p>お楽しみ献立 18</p> <p>ミニミルクパン・牛乳 野苺いちごクリームソーダ ☆カレー風味キン キラキラコンパクト</p> <p>661 26.9 37</p> <p>赤)冷ウインナー 10 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 40 緑)エリンギ 5 緑)ちんげん菜 8 緑)ホールコーン缶 10 赤)粉末チーズ 2 黄)ポタージュの素 5 黄)ホワイトルウ 5 ポンストック 1 赤)牛乳 20 黄)油 1 塩 0.1 黄)こしょう 0.02</p> <p>赤)冷鶏肉 50 塩 0.1 こしょう 0.01 黄)じゃがいも 0.5 黄)クリーム 4 トマトケチャップ 0.3 ウスターソース 1.5 カレールー 1 しょうゆ 1</p> <p>赤)冷鶏肉 40 黄)米粉マカロニ 3 赤)粉寒天 0.2 黄)砂糖 2</p>	<p>19</p> <p>621 22.2 22</p> <p>赤)冷豚肉 25 黄)じゃがいも 60 緑)たまねぎ 40 緑)にんじん 20 赤)こんにやく 20 黄)油 1 黄)砂糖 2.5 しょうゆ 0.5 みりん 0.5 削りぶし 0.5</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 10 緑)キャベツ 20 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 10 赤)乾ひじき 0.2 しょうゆ 1.5 黄)砂糖 1 黄)マヨネーズ風ドレッシング 0.5 黄)いり白ごま 1 黄)あたりごま 0.5 酢 0.5</p> <p>赤)味付のり 1袋</p>	
<p>こんだて</p> <p>23</p> <p>700 24.4 27</p> <p>赤)冷豚肉 30 緑)たまねぎ 50 緑)にんじん 20 緑)土しょうが 0.5 ガーリック 0.05 黄)レンズ豆 10 緑)りんごビュール 5 黄)カレールー 12 ポンストック 1 ウスターソース 1.5 黄)油 1 しょうゆ 0.5 カレー粉 0.1 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷ボンレスハム 8 黄)じゃがいも 15 黄)さつまいも 15 緑)にんじん 10 緑)ブロッコリー 5</p> <p>黄)マヨネーズ風ドレッシング(クラス1本) 7.5</p>	<p>★冬至のかぼちゃ★</p> <p>冬至は、1年でもっとも昼が短く夜が長い日です。名前に「ん」のつく食べ物を食べると「運」がつくという言い伝えがあり、かぼちゃ(なんきん)を食べるのが一般的です。20日の「冬至みそ汁」には、かぼちゃの他に、にんじん・れんこん・だいこん・こんにやくも入っています。体を温める根菜がたっぷりです。健康運を祈願して食べましょう。</p> <p>冬至にゆず湯に入るの、ゆずの強い香りと薬効で邪気を払うためと「ゆず」の語呂に合わせて「体のゆずがききましますように」という願いをこめているという説もあります。</p> <p>3学期の給食は1月8日(水)から始まります。</p> <p>今年の冬至は22日です。</p> <p>冬至の日は、ゆず湯に入ろう!</p>			

☆・・・オープン献立

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質エネルギー(%)	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	651	24.5	28	308	76	1.7	2.7	231	0.40	0.49	20	2.36	3.6
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