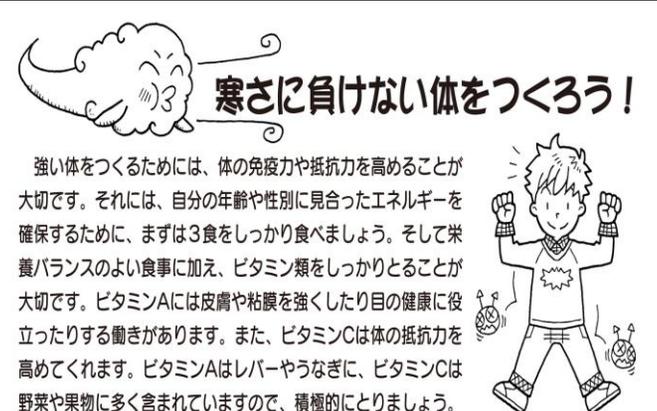


月		火		水		木		金							
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず													
栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比											
おかずの内容 (g)	あか (赤) 筋肉・血液・骨・歯 きんにく けつえき ぼね は をつくる食べ物 (黄) ねつ (黄) 熱や力のもととなる たの食べ物 みどりからだ (緑) 体の調子を整える たの食べ物	 堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 ・小松菜: 7.12.20日 ・キャベツ: 6.17日 ・大根: 4日		12月7日(金) ひきなもち (福島県) せん切りにした大根や にんじんと凍み豆腐(高野豆腐)を煮込み、もちを加えた福島県の郷土料理です。		強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。									
こんだて	3	ミニパン・揚げパン 牛乳 春雨とうずら卵のスープ スタミナソーテー	4	ごはん・牛乳 吉野汁 きんぴらごぼう ☆焼さんま	5	ごはん・牛乳 すき焼き風煮 ☆ちくわの磯辺焼	6	コッペパン・牛乳 米粉マカロニスープ ☆タンドリーチキンポテト	7	ごはん・牛乳 具汁 ひきなもち					
栄養価	618	24.7	36	606	23.1	26	605	25.3	21	628	24.5	31	611	22.2	20
おかずの内容 (g)	(黄) ミニパン 1個 (黄) 油 4 (黄) グラニュー糖 2 1 (赤) 冷鶏肉 10 (赤) うずら卵缶 20 (緑) はくさい 30 (緑) 青ねぎ 2 (黄) にんじん 10 (緑) 緑豆もやし 10 (黄) 緑豆春雨 5 中華ピヨソ 1.5 (黄) 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 (黄) こしょう 0.02 (赤) 冷豚肉 25 (緑) にら 5 (緑) にんにく 0.2 (緑) 土しよが 0.3 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 30 (黄) 油 0.5 (黄) 砂糖 0.5 (黄) みりん 0.5 しょうゆ 3 (黄) 料理酒 1 豆板醤 0.1	(赤) 冷鶏肉 10 (緑) 青ねぎ 2 (緑) はくさい 30 (緑) にんじん 10 (黄) さといも 12 (赤) 冷うすあげ 4 (黄) 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 1 (黄) 片栗粉 1 (赤) 冷豚肉 15 つきこんにやく 10 (緑) ささかきごぼう 20 (緑) にんじん 10 (赤) 焼ちくわ 5 (黄) 油 0.5 (黄) 砂糖 2 (黄) みりん 0.5 (黄) しょうゆ 3 一味唐辛子 0.01 (黄) ごま油 0.2 けずりぶし 0.5 (赤) 冷さんま 1切 料理酒 1	(赤) 冷豚肉 20 糸こんにやく 20 (緑) はくさい 50 (緑) 白ねぎ 10 (黄) にんじん 10 (緑) たまねぎ 40 (黄) 米粉マカロニ 20 (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 (赤) 冷鶏肉 40 (黄) じゃがいも 35 (黄) カム(植物性) 4 カレー粉 0.3 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1.5 しょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.02	(赤) 冷鶏肉 10 (赤) ひきわり大豆水煮 7 (緑) にんじん 10 (緑) にんじん 10 (黄) じゃがいも 25 (赤) 赤みそ 8 (赤) しょうゆ 3 けずりぶし 2 (赤) 冷豚肉 15 (緑) ささかきごぼう 3 (緑) 大根 20 (赤) 冷うすあげ 2 (赤) 冷うすあげ 2 (赤) 高野豆腐 2 (緑) 干しいたけ 0.2 (黄) 冷団子 2.5 (黄) 料理酒 1.5 (黄) 砂糖 1.5 (黄) みりん 0.5 しょうゆ 3.5 (黄) 油 0.5 けずりぶし 0.5											
こんだて	10	ソフトパン・牛乳 ミートスパゲティ ☆豆腐サラダ	11	ごはん・牛乳 和風根菜カレーライス (米粉ルウ) ☆豆とひじきのサラダ	12	ごはん・牛乳 みそ汁 きすの天ぷら	13	大麦パン・牛乳 わかめとうずら卵のスープ 豚肉の甘酢煮 ミックスジャム	14	ごはん・牛乳 とうふチゲ ☆さつまりんご ふりかけ					
栄養価	610	23.4	27	624	20.2	25	637	20.3	25	606	25.6	29	604	19.6	22
おかずの内容 (g)	(赤) 冷豚肉 15 (緑) にんにく 0.1 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 40 (黄) スパゲティ 25 (黄) 油 1 (緑) トマトピューレ 10 ボーンストック 1 トマトケチャップ 20 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.02 ナツメグ 0.02 (赤) 冷ボンレスハム 5 (緑) キャベツ 20 (緑) にんじん 5 (赤) 冷豆腐 15 (黄) 砂糖 1.8 酢 1.5 しょうゆ 1.5 (黄) いりすり白ごま 0.2 (黄) あたりごま 2 (黄) マヨネーズ風ドレッシング 2	(赤) 冷豚肉 10 (緑) ささかきごぼう 10 (緑) にんにく 0.1 (緑) にんじん 10 (緑) れんこん 5 (緑) たまねぎ 40 (赤) 冷厚揚げ 20 (黄) 油 1 (赤) 米粉カレールウ 13 料理酒 0.5 (黄) みりん 0.5 しょうゆ 1 (黄) 塩 0.1 こしょう 0.02 けずりぶし 2 (赤) まぐろ(油漬) 8 (緑) ホールコーン缶 5 (赤) 大豆水煮 10 (緑) にんじん 7 (緑) たまねぎ 1 (赤) 乾ひじき 0.4 (黄) 砂糖 2 酢 2 しょうゆ 3 和がらし 0.01	(赤) 冷鶏肉 10 (緑) 小松菜 5 (緑) 青ねぎ 15 (緑) にんじん 10 (黄) さつまいも 25 (赤) 赤みそ 8 (赤) 白みそ 3 けずりぶし 2 (赤) 冷きす天ぷら 1個 (黄) 油 4 (緑) 青ねぎ 1 (緑) 冷大根おろし 5 (黄) みりん 2 しょうゆ 1.5 (黄) 片栗粉 0.1 けずりぶし 1.5	(赤) 冷豚肉 25 (緑) ビーマン 3 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 40 (黄) 油 0.5 (黄) トマトケチャップ 1 (黄) 砂糖 1.5 酢 2 しょうゆ 4 (黄) 片栗粉 0.5 (黄) ミックスジャム 1袋											
こんだて	17	コッペパン・牛乳 コンソメスープ ミンチカツ	18	ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆いそのサラダ	19	ごはん・牛乳 かぼちゃのほうとう ☆さばのゆずソース	20	コッペパン・牛乳 冬野菜スープ ☆鶏肉の香草焼 フルーツゼリー	~お知らせ~ 3学期の給食は1月9日(水)から始まります。 3学期は6年生の選んだリクエスト献立がたくさん登場します。 お楽しみに!  						
栄養価	618	23.6	33	616	22.8	21	637	26.3	24	653	24.0	34			
おかずの内容 (g)	(赤) 冷鶏肉 10 (緑) キャベツ 25 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 20 (黄) じゃがいも 20 洋風ピヨソ 1 (黄) 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 (黄) こしょう 0.02 (赤) 冷ミンチカツ 1個 (黄) 油 5	(赤) 冷豚肉 20 (緑) 土しよが 1 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 40 (黄) じゃがいも 60 (赤) 一口魚菜天 15 (黄) 油 1 (黄) 砂糖 2.5 (黄) みりん 1 しょうゆ 6 (黄) けずりぶし 1 (赤) かつお(油漬) 10 (緑) キャベツ 30 (緑) たまねぎ 5 (赤) 乾わかめ 0.3 (赤) 花かつお 0.2 (黄) 砂糖 1.5 (黄) 酢 1.5 しょうゆ 2 (黄) いりすり白ごま 0.5 (黄) ごま油 0.3	(赤) 冷豚肉 7 (緑) かぼちゃ 20 (緑) はくさい 15 (緑) 白ねぎ 3 (緑) しめじ 3 (緑) にんじん 7 (黄) 冷ほうとう 30 (赤) 赤みそ 5 (赤) 白みそ 4 淡口しょうゆ 2 煮干 3 (赤) 冷さば 1切 (緑) 冷大根おろし 1.5 (黄) 砂糖 0.5 (黄) みりん 1.5 (黄) しょうゆ 1 (緑) ゆず果汁 1 (黄) 片栗粉 0.3	(赤) 冷ベーコン 10 (緑) はくさい 20 (緑) 小松菜 10 (緑) かぶ 20 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 10 (黄) 洋風ピヨソ 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう 0.02 (赤) 冷鶏肉 1切 (緑) にんにく 0.1 (黄) パン粉 0.05 (黄) パン粉 1.5 (黄) オリーブ油 2.5 塩 0.2 こしょう 0.02 (黄) フルーツゼリー(かんきつ) 1個											

☆...オープン献立

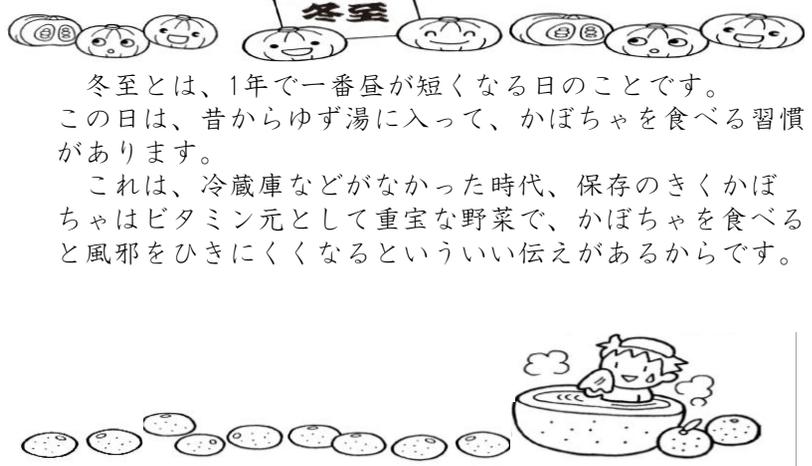
## 冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



## 冬至

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。これは、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン元として貴重な野菜で、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるといういい伝えがあるからです。



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 (μgRE)	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	23.3	27	296	72	1.6	2.5	205	0.36	0.47	25	2.22	3.3
文部科学省基準	640	18~32	25~30	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	2.50未満	5.0