

| | | | | |
|-----------|--|---|--|---|
| 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 | あのお土地 この土地 ご当地グルメ! 12月 福島県 ひきなもち | |
| 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) | <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>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p> | <p>「おわんでごはんの日」 中椀・小椀にごはんを盛りつけましょう!</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。 小松菜 17日 キャベツ 3日 大根 2,16,19日</p> <p>献立表について ・単位はg(グラム) ・食品の数量は中学年の量 ・(冷)は冷凍品 ・☆はオープンを使用したメニュー</p> | <p>大根やにんじんをせん切りにして、炒めた料理「ひきないり」に、凍(し)み豆腐ともちを入れたものが「ひきなもち」です。凍み豆腐の歴史は、300年ほど前、お坊さんが和歌山県の高野山から高野豆腐を持ち帰り、土地の気候に合わせた作り方をあみだしたのが始まりと伝えられています。もちを食べる時に大根を食べると胸焼けしなさいと言われますが、この「胸焼け」を「棟(むね)焼け」にかけて、火事にならないようにという願いをこめながら、昔の人はお正月に「ひきなもち」を食べたそうです。</p> <p>16日に登場します。お楽しみに!</p> | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|--|--|---|---|-----|------|----|-----|------|----|-----|------|----|
| こんだて | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | 644 | 23.5 | 31 | 668 | 26.0 | 24 | 662 | 24.6 | 35 | 640 | 21.2 | 18 | 683 | 24.3 | 38 |
| おかずの内容(g) | <p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) ささきごぼう 5</p> <p>青ねぎ 1</p> <p>赤) 冷豆腐 15</p> <p>黄) さといも 15</p> <p>みりん 0.5</p> <p>黄) 片栗粉 1</p> | <p>赤) 冷ベーコン 10</p> <p>緑) セロリ 1</p> <p>たまねぎ 30</p> <p>洋風フイヨン 1</p> <p>塩 0.05</p> <p>赤) 冷豚肉(挽肉) 45</p> <p>緑) にんにく 0.2</p> <p>にんじん 1.5</p> <p>油 0.7</p> <p>黄) カレールウ 3</p> <p>ナツメグ 0.02</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>こしょう 0.02</p> | <p>緑) キャベツ 25</p> <p>にんじん 10</p> <p>黄) マカロニ 7</p> <p>淡口しょうゆ 4</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>赤) レバーペースト 1</p> <p>緑) 土しよが 0.2</p> <p>たまねぎ 50</p> <p>洋風フイヨン 0.5</p> <p>トマトケチャップ 5</p> <p>カレー粉 0.2</p> <p>塩 0.3</p> <p>こしょう 0.02</p> | <p>黄) ミニパン 1個</p> <p>黄) グラニュー糖 4</p> <p>冷豚肉 10</p> <p>青ねぎ 1</p> <p>にんじん 10</p> <p>干しいたけ 0.3</p> <p>黄) 油 0.5</p> <p>淡口しょうゆ 4</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷チキンボール(レバー入り) 50</p> <p>緑) にんにく 5</p> <p>黄) 油 0.5</p> <p>ウスターソース 1.5</p> <p>黄) 砂糖 0.01</p> | <p>赤) 冷鶏肉 20</p> <p>緑) 青ねぎ 2</p> <p>にんじん 10</p> <p>干しいたけ 0.3</p> <p>みりん 1</p> <p>塩 0.01</p> <p>削りぶし 1.5</p> <p>黄) 金時豆(乾) 10</p> <p>しょうゆ 0.2</p> <p>黄) 砂糖 0.05</p> <p>塩 0.05</p> | <p>赤) 冷豚肉 15</p> <p>緑) エリンギ 10</p> <p>たまねぎ 40</p> <p>ポーンストック 0.8</p> <p>トマトケチャップ 5</p> <p>ウスターソース 0.5</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>ガーリック 0.1</p> <p>赤) 大豆水煮 25</p> <p>緑) にんじん 15</p> <p>油 0.7</p> <p>黄) ハヤシルウ 8</p> <p>緑) トマトピューレ 10</p> <p>塩 0.1</p> <p>黄) ガーリック 0.03</p> | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|---|---|--|--|-----|------|----|-----|------|----|-----|------|----|
| こんだて | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | 618 | 21.2 | 22 | 611 | 23.1 | 23 | 674 | 23.6 | 28 | 611 | 25.3 | 27 | 654 | 22.9 | 29 |
| おかずの内容(g) | <p>赤) 冷豚肉 25</p> <p>緑) 系こんにやく 20</p> <p>緑) 三度豆 2</p> <p>たまねぎ 40</p> <p>黄) 油 1</p> <p>みりん 1</p> <p>削りぶし 0.5</p> | <p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) ちんげん菜 15</p> <p>緑) にんじん 10</p> <p>冷うすあげ 2</p> <p>干しいたけ 0.3</p> <p>黄) 砂糖 1</p> <p>しょうゆ 3</p> <p>削りぶし 1</p> | <p>赤) 冷鶏肉 15</p> <p>緑) 青ねぎ 10</p> <p>大根 15</p> <p>にんじん 10</p> <p>赤) 焼ちくわ 1</p> <p>乾ひじき 1</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>料理酒 0.5</p> <p>しょうゆ 3</p> <p>削りぶし 1</p> | <p>赤) 冷鶏肉 15</p> <p>緑) ちんげん菜 15</p> <p>たまねぎ 40</p> <p>黄) 油 0.7</p> <p>ポーンストック 0.8</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ウインナー 10</p> <p>緑) たまねぎ 10</p> <p>たまねぎ 10</p> <p>黄) オリーブ油 0.05</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>黄) メーブルシロップ 1個</p> | <p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) ちんげん菜 10</p> <p>たまねぎ 20</p> <p>黄) 油 1.5</p> <p>中華フイヨン 0.1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉(挽肉) 25</p> <p>緑) たけのこ水煮 10</p> <p>土しよが 0.2</p> <p>にんじん 10</p> <p>冷豆腐 45</p> <p>干しいたけ 0.7</p> <p>中華フイヨン 0.2</p> <p>赤) 赤みそ 2</p> <p>しょうゆ 2</p> <p>料理酒 0.5</p> <p>片栗粉 1</p> <p>ガーリック 0.02</p> | <p>赤) 冷豚肉 15</p> <p>緑) はくさい 30</p> <p>はくさい 10</p> <p>たまねぎ 40</p> <p>ポーンストック 0.8</p> <p>トマトピューレ 5</p> <p>ウスターソース 0.5</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>ガーリック 0.1</p> <p>赤) 冷ウインナー 8</p> <p>緑) にんにく 10</p> <p>黄) じゃがいも 15</p> <p>黄) さつまいも 15</p> <p>黄) マヨネーズ風ドレッシング(クラス1本)</p> | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|--|---|---|-----|------|----|-----|------|----|
| こんだて | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | |
| 栄養価 | 627 | 26.6 | 23 | 656 | 23.6 | 34 | 702 | 23.4 | 34 | 673 | 27.4 | 34 |
| おかずの内容(g) | <p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) えのき茸 5</p> <p>焼かまぼこ 10</p> <p>赤) 鶏卵 25</p> <p>塩 0.01</p> | <p>赤) 冷ベーコン 11</p> <p>緑) 小松菜 15</p> <p>にんじん 10</p> <p>中華フイヨン 1.5</p> <p>塩 0.05</p> <p>赤) 冷チキンボール(レバー入り) 1個(50)</p> <p>にんじん 5</p> <p>油 0.3</p> <p>トマトケチャップ 5</p> <p>ウスターソース 0.5</p> <p>塩 0.02</p> <p>黄) 砂糖 0.05</p> <p>こしょう 0.01</p> | <p>赤) 冷豚肉 15</p> <p>緑) にんじん 20</p> <p>たまねぎ 40</p> <p>黄) 油 0.7</p> <p>ポーンストック 0.8</p> <p>黄) カレールウ 9</p> <p>トマトケチャップ 2</p> <p>しょうゆ 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ウインナー 10</p> <p>緑) たまねぎ 10</p> <p>とろけるチーズ 10</p> <p>塩 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> | <p>赤) 冷豚肉 10</p> <p>緑) 青ねぎ 1</p> <p>にんじん 10</p> <p>たまねぎ 10</p> <p>黄) 油 1.5</p> <p>赤) 赤みそ 7</p> <p>しょうゆ 0.01</p> <p>削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷さば(粉付) 45</p> <p>青ねぎ 1</p> <p>みりん 2</p> <p>淡口しょうゆ 1</p> <p>削りぶし 1</p> | <p>赤) 冷ベーコン 10</p> <p>緑) にんじん 10</p> <p>冷かぼちゃ 10</p> <p>洋風フイヨン 1</p> <p>ホワイルウ 5</p> <p>削りぶし 0.2</p> <p>赤) 冷鶏肉 50</p> <p>緑) 青ねぎ 1</p> <p>にんにく 0.2</p> <p>黄) 砂糖 0.8</p> <p>コリアンダー 0.05</p> <p>こしょう 0.01</p> | <p>赤) 冷豚肉 10</p> <p>緑) はくさい 10</p> <p>たまねぎ 10</p> <p>冷豆腐 15</p> <p>白みそ 7</p> <p>削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷ウインナー 5</p> <p>緑) にんにく 20</p> <p>黄) 砂糖 0.5</p> <p>コリアンダー 0.05</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>緑) バイン缶 15</p> <p>黄) 米粉マカロニ 2</p> <p>赤) 粉寒天 0.2</p> | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|--|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| こんだて | 23 | 冬休み 元気に過ごせる 5つのポイント | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | 680 | 24.3 | 24 | <p>冬休み 元気に過ごしてね</p> <p>3学期 1月8日(水) 給食開始</p> | | | | | | | | | | | | | | |
| おかずの内容(g) | <p>赤) 冷豚肉 10</p> <p>緑) 青ねぎ 1</p> <p>たまねぎ 15</p> <p>赤) 赤みそ 10</p> <p>削りぶし 1.5</p> | <p>緑) ホールコーン缶 10</p> <p>にんじん 10</p> <p>黄) じゃがいも 25</p> <p>淡口しょうゆ 0.01</p> | <p>赤) 冷チキンボール 40</p> <p>緑) にんじん 5</p> <p>黄) 油 0.3</p> <p>砂糖 2</p> <p>酢 2.5</p> <p>黄) 片栗粉 0.3</p> | <p>赤) ヨーグルト(プレーン) 1個</p> | <p>外から帰ったら 手洗い・うがい</p> <p>早寝 早起き</p> <p>元気にあそんで体力づくり</p> <p>夜ふかししないで十分なすいみん</p> <p>時々などを開けて、空気のいれかえ</p> | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------|----------|-------------|-----------|------------|-------|--------|--------------|-------------------------|-------------------------|-----------|----------|---------|
| 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 | 650 | 23.9 | 28 | 311 | 74 | 1.7 | 2.7 | 282 | 0.39 | 0.49 | 19 | 2.30 | 3.8 |
| 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 |