

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めいと言われますが、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	ごはん・牛乳 けんちん汁 ☆さばのごまみそ焼	3	ごはん・牛乳 ベジタブルスープ ドライカレー	4	ミニパン・牛乳 揚げパン 春雨スープ 煮込みチキンボール	5	炊き込みごはん・牛乳 あんかけうどん 金時豆の甘煮	6	ミルクパン・牛乳 ポークビーンズ ☆ココロサラダ マヨネーズ風ドレッシング					
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>緑) 青ねぎ 1</p> <p>緑) 大根 15</p> <p>黄) さといも 15</p> <p>黄) みりん 0.5</p> <p>黄) 片栗粉 1</p>	<p>つきこんにやく 10</p> <p>緑) しめじ 5</p> <p>緑) にんじん 10</p> <p>赤) 冷豆腐 15</p> <p>淡口しょうゆ 6</p> <p>削りぶし 1.5</p>	<p>赤) 冷ベーコン 10</p> <p>緑) セロリ 1</p> <p>緑) たまねぎ 30</p> <p>洋風フイヨン 1</p> <p>塩 0.05</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) にんにく 0.2</p> <p>緑) にんじん 15</p> <p>油 0.7</p> <p>洋風フイヨン 0.5</p> <p>カレールー 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>黄) ミニパン 1個</p> <p>黄) グラニュー糖 4</p> <p>黄) 油 4</p> <p>赤) 冷豚肉 10</p> <p>緑) 青ねぎ 1</p> <p>緑) にんじん 10</p> <p>緑) 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>黄) 金時豆(乾) 10</p> <p>黄) 砂糖 0.2</p> <p>黄) しょうゆ 0.2</p> <p>黄) 塩 0.05</p>	<p>赤) 冷豚肉 15</p> <p>赤) 大豆水煮 25</p> <p>緑) エリンギ 10</p> <p>緑) にんじん 15</p> <p>緑) たまねぎ 40</p> <p>黄) 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>黄) トマトピューレ 5</p> <p>黄) ウスターソース 0.5</p> <p>黄) 塩 0.1</p> <p>黄) ガーリック 0.03</p>								

こんだて	9	ごはん・牛乳 肉じゃが もやしの炒め煮 ふりかけ	10	ごはん・牛乳 さつま汁 まぜたらひじきごはん ☆焼ししゃも	11	大麦パン・牛乳 クリーム煮 ☆じゃがいものバジル焼 メープルシロップ	12	ごはん・牛乳 中華スープ 麻婆丼	13	おさつパン・牛乳 ちゃんぽん麺 揚げ春巻					
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>緑) にんじん 10</p> <p>緑) たまねぎ 40</p> <p>黄) 油 1</p> <p>黄) みりん 1</p> <p>黄) 削りぶし 0.5</p>	<p>系こんにやく 20</p> <p>赤) じゃがいも 70</p> <p>黄) 砂糖 2.5</p> <p>しょうゆ 5</p>	<p>赤) 冷豚肉 15</p> <p>緑) 青ねぎ 10</p> <p>緑) 大根 15</p> <p>緑) にんじん 10</p> <p>赤) 焼ししゃも 1</p> <p>黄) さつま汁 0.5</p> <p>黄) 油 0.3</p> <p>黄) 塩 0.1</p>	<p>赤) 焼ししゃも 1</p> <p>黄) しょうゆ 3</p> <p>黄) 削りぶし 1</p> <p>黄) 料理酒 0.5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15</p> <p>緑) ホールコーン缶 20</p> <p>赤) 冷豚肉 15</p> <p>緑) ちんげん菜 10</p> <p>緑) たまねぎ 40</p> <p>黄) 油 0.7</p> <p>黄) ホワイトルウ 8</p> <p>黄) ポーンストック 0.8</p> <p>赤) 牛乳 2</p> <p>黄) 塩 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんにく 0.1</p> <p>緑) たまねぎ 10</p> <p>黄) じゃがいも 55</p> <p>黄) バジル(乾) 0.05</p> <p>黄) オリーブ油 1</p> <p>黄) 塩 0.2</p> <p>こしょう 0.01</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>赤) うずら卵缶 20</p> <p>赤) 冷豚肉 10</p> <p>赤) ちんげん菜 20</p> <p>緑) たまねぎ 20</p> <p>黄) 油 0.5</p> <p>黄) 中華フイヨン 1.5</p> <p>黄) 淡口しょうゆ 4</p> <p>黄) 塩 0.1</p> <p>こしょう 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 15</p> <p>赤) 揚げ春巻 1個(35)</p> <p>黄) 油 4</p>							

こんだて	16	ごはん・牛乳 かきたま汁 ひきなもち 味付のり	17	ごはん・牛乳 小松菜のスープ ☆ハンバーガーの 野菜ソースかけ	18	オリーブパン・牛乳 ポークカレーシチュー ☆かぼちゃのチーズ焼	19	ごはん・牛乳 豚汁 さばのみぞれかけ	20	コッペパン・牛乳 パンキンポタージュ ☆ガイヤー キラキラコンポート					
栄養価	627	26.6	23	600	21.8	27	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>赤) えのき茸 5</p> <p>赤) 焼かまぼこ 10</p> <p>赤) 鶏卵 25</p> <p>黄) 塩 0.01</p>	<p>緑) 青ねぎ 1</p> <p>緑) にんじん 10</p> <p>黄) ふ 1</p> <p>淡口しょうゆ 5</p> <p>削りぶし 1.5</p>	<p>赤) 冷ベーコン 11</p> <p>緑) ホールコーン缶 10</p> <p>緑) 小松菜 15</p> <p>緑) エリンギ 5</p> <p>緑) にんじん 10</p> <p>緑) たまねぎ 20</p> <p>黄) 油 0.7</p> <p>黄) ポーンストック 0.8</p> <p>黄) カレールウ 9</p> <p>黄) トマトケチャップ 2</p> <p>黄) しょうゆ 1</p> <p>黄) 塩 0.1</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>赤) とろけるチーズ 10</p> <p>黄) 塩 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 10</p> <p>赤) 豚汁 10</p> <p>赤) 冷豚肉 10</p> <p>赤) 青ねぎ 1</p> <p>赤) 冷豆腐 45</p> <p>黄) 油 0.7</p> <p>赤) 赤みそ 2</p> <p>赤) しょうゆ 2</p> <p>黄) 料理酒 0.5</p> <p>黄) 片栗粉 1</p> <p>黄) ガーリック 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 10</p> <p>赤) 揚げ春巻 1個(35)</p> <p>黄) 油 4</p>									

冬休み 元気に過ごせる 5つのポイント

冬休み 元気に過ごしてね

外から帰ったら 手洗い・うがい

早寝 早起き 夜ふかししないで十分なすいみん

元気にあそんで体力づくり

窓をあけて 換気しよう

時々などを開けて、空気のいれかえ

朝・昼・夕の食事は 毎回バランスよく

3学期
1月8日(水)
給食開始

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	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