

月	火	水	木	金
<p>えいよう三色</p> <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>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>献立表について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオープン献立です。 	<p>大豆を知ろう！ 味わおう！</p> <p>12月 おから</p> <p>大豆を水に漬けてつぶしたものをこすと、水分と固体に分かれます。水分が豆乳で、固体の部分がおからです。おからは、初夏に咲く、うつぎ(うのはな)という白い花に似ていることから「うのはな」ともよばれます。おからは原料が大豆なので、たんぱく質や、おなかの調子をととのえる食物せんいも豊富です。給食では、17日に「うの花」として登場します。ちくわや干しいたけの具といっしょに、だして炊きあげます。お楽しみに！</p>	<p>堺のめぐみ</p> <p>堺産農産物</p> <p>『堺のめぐみ』を使用する予定です</p> <p>小松菜...5日・11日 キャベツ...6日・13日 大根...10日・17日</p> <p>3学期は1月8日(水)から給食が始まります。</p>	

<p>2</p> <p>ごはん・牛乳 さつまいも 五鉄煮 ☆焼きしやも</p> <p>625 23.4 23</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 10 緑) にんじん 10 黄) さつまいも 35 黄) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 3 赤) 白みそ 3 削りぶし 2.5</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 つぎこんにやく 5 赤) 大豆水煮 10 緑) 小松菜 3 緑) にんじん 10 赤) 乾ひじき 0.5 緑) 干しいたけ 0.2 緑) 切干大根 1 黄) 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 3 黄) 油 0.3 削りぶし</p> <p>赤) 冷しやも 1尾</p>	<p>3</p> <p>ごはん・牛乳 あんかけうどん 竹輪の磯辺揚げ</p> <p>660 22.3 23</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) はくさい 20 緑) 青ねぎ 2 緑) えのき茸 5 緑) 大根 10 緑) 土しうが 0.2 緑) にんじん 5 黄) 冷うどん 50 淡口しょうゆ 6 みりん 1 塩 0.01 黄) 片栗粉 2 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>赤) 焼ちくわ 低1本 中・高2本 赤) 青のり 0.2 黄) 油 6 黄) 小麦粉 7</p>	<p>4</p> <p>ミニミルクパン・牛乳 ビーンズシチュー コンソテー ☆りんごのもちもちケーキ</p> <p>633 22.1 33</p> <p>赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 15 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) 油 1 ポーンストック 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) プラウンルー 9 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>緑) ホールコーン缶 30 緑) にんじん 5 塩 0.01 黄) 油 0.01 黄) 油 0.3</p> <p>緑) りんご 8 赤) 牛乳 12 黄) 小麦粉 7 黄) 砂糖 8 黄) 米粉 7 ベーキングパウダー 0.5 黄) 油 3</p>	<p>5</p> <p>ごはん・牛乳 みそおでん 大阪しる菜と小松菜の煮浸</p> <p>642 26.5 26</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 赤) うずら卵缶 25 緑) こんにやく 10 緑) 大根 40 黄) さといも 20 赤) 焼ちくわ 15 赤) 冷厚揚げ 25 赤) 赤みそ 4 白) 白みそ 6 黄) 砂糖 2 赤) 白みそ 1 淡口しょうゆ 1 削りぶし 1</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) おおさかしろな 15 緑) 小松菜 10 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 1 みりん 0.5 淡口しょうゆ 2 削りぶし</p>	<p>6</p> <p>ごはん・牛乳 チキンブロス ☆さんまの香草チーズ焼 ミックスジャム</p> <p>684 27.1 34</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 15 黄) 押し麦 7 洋風パイオン 1 塩 0.01 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 4 黄) 油 0.5</p> <p>赤) 冷さんま 1切 緑) にんにく 0.3 赤) とろけるチーズ 7 パジル 0.05 黄) パン粉 1.5 黄) 油 1 塩 0.05 黄) 油 0.01 黄) ミックスジャム 1袋</p>
--	---	---	---	--

<p>9</p> <p>ごはん・牛乳 四川風スープ ピビンパ風</p> <p>631 24.9 24</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 緑豆春雨 7 赤) 鶏卵 20 中華パイオン 2 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 黄) 油 0.01 豆板醤 0.1 黄) 油 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 30 緑) ほうれん草 15 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 緑) 大豆もやし 10 緑) 冷白菜キムチ 10 黄) 白ごま 1 黄) 砂糖 2 しょうゆ 4 一味唐辛子 0.1 中華パイオン 0.2 黄) 油 0.3 黄) ごま油 0.5</p>	<p>10</p> <p>ごはん・牛乳 豚汁 蓮根の五目煮 ☆鯖の塩焼</p> <p>681 31.6 28</p> <p>赤) 冷豚肉 20 つぎこんにやく 10 緑) はくさい 10 緑) 青ねぎ 2 緑) 大根 20 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 2.5</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) 洗いごぼう 10 緑) 土しうが 0.5 緑) にんじん 10 緑) れんこん 20 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 3 みりん 1 料理酒 1 削りぶし</p> <p>赤) 冷さば 1切</p>	<p>11</p> <p>コッペパン・牛乳 小松菜のクリーム煮 ☆さつまスティック</p> <p>663 22.2 29</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) 小松菜 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 緑) じゃがいも 30 赤) 牛乳 20 黄) 油 1 ポーンストック 1 黄) ホワイトルウ 8 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>黄) さつまいも 50 黄) 油 3 黄) 砂糖 2.5</p>	<p>12</p> <p>ごはん・牛乳 フォー スタミナソテー ふりかけ</p> <p>607 24.2 22</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) たけのこ水煮 5 赤) 冷うどん 14 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 35 緑) 冷オニオン 8 黄) マカロニ 5 黄) 油 0.5 洋風パイオン 1 塩 0.05 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 4</p> <p>赤) 冷豚肉 30 緑) キャベツ 10 緑) たら 5 緑) にんにく 0.3 緑) 土しうが 0.3 緑) にんじん 0.3 緑) たまねぎ 30 黄) 油 0.3 黄) あたりごま 0.3 黄) 砂糖 1 しょうゆ 3 料理酒 1 みりん 1 豆板醤 0.3 黄) ごま油 0.2</p> <p>赤) 冷身魚フリッター 45 黄) 油 4.5</p>	<p>13</p> <p>黒糖パン・牛乳 オニオンスープ 白身魚フリッター 野菜ソテー</p> <p>659 22.8 39</p> <p>赤) 冷うどん 14 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 35 緑) 冷オニオン 8 黄) マカロニ 5 黄) 油 0.5 洋風パイオン 1 塩 0.05 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 4</p> <p>赤) 冷身魚フリッター 45 黄) 油 4.5</p> <p>緑) キャベツ 30 緑) にんじん 10 黄) 油 0.3 黄) 油 0.1 こしょう 0.02</p>
---	---	--	--	---

<p>16</p> <p>ごはん・牛乳 肉じゃが かわいいのから揚げ</p> <p>659 28.3 23</p> <p>赤) 冷豚肉 30 糸こんにやく 10 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 70 緑) 冷むぎ枝豆 5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5 みりん 1 削りぶし 1</p> <p>赤) 冷かき揚げ 1個 黄) 油 4 塩 0.2</p>	<p>17</p> <p>ごはん・牛乳 ほうとう うの花</p> <p>607 21.5 21</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) かぼちゃ 15 緑) はくさい 15 緑) えのき茸 5 緑) 大根 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 3 黄) 冷ほうとう 35 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 淡口しょうゆ 2 黄) 油 1 削りぶし 2.5</p> <p>緑) 青ねぎ 1 緑) にんじん 8 赤) 焼ちくわ 15 緑) 干しいたけ 0.2 赤) 乾おから 2 赤) 鶏卵 10 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 2 淡口しょうゆ 2.5 黄) 油 1 削りぶし</p> <p>冬至こんだて</p>	<p>18</p> <p>オリーブパン・牛乳 チキンカレーシチュー ☆焼フランクフルト フルーツコンポート</p> <p>689 23.2 37</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 45 黄) 油 1 ポーンストック 1 黄) カレールウ 10 トマトケチャップ 2 緑) リンゴピューレ 4 ウスターソース 2 塩 0.01 黄) 油 0.02 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷フランクフルト 1本 料理酒 0.5</p> <p>赤) 冷キリンホール 25 緑) 春菊 3 赤) かぶ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 中華パイオン 0.5 淡口しょうゆ 1.5 黄) 片栗粉 0.5 黄) 油 0.3 黄) 油 1 しょうゆ 1.5</p>	<p>19</p> <p>ごはん・牛乳 豆腐みそチヂメ かぶと肉団子のあんかけ</p> <p>624 24.9 24</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 赤) ひきわり大豆水煮 15 緑) 白ねぎ 5 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 20 緑) 緑豆もやし 20 赤) 冷豆腐 15 中華パイオン 2 料理酒 0.5 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 みりん 1 黄) ごま油 0.3 コチジャン 0.2 黄) 油 0.5</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) にんにく 0.3 黄) じゃがいも 25 パジル 0.1 塩 0.3 黄) オリーブ油 2 黄) フルーツコンポート(グレープ) 1個</p> <p>お楽しみこんだて</p>	<p>20</p> <p>大麦パン・牛乳 パンブキンスープ ☆鶏肉の香草焼 フルーツゼリー</p> <p>690 24.6 31</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 緑) 冷かぼちゃ煮こし 30 赤) 牛乳 15 黄) ホワイトルウ 7 洋風パイオン 1.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) にんにく 0.3 黄) じゃがいも 25 パジル 0.1 塩 0.3 黄) オリーブ油 2 黄) フルーツゼリー(グレープ) 1個</p>
--	---	---	--	--

<p>23</p> <p>ごはん・牛乳 せんべい汁 大豆の磯煮 ☆鮭の風味焼</p> <p>660 28.7 25</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) はくさい 20 緑) 白ねぎ 3 緑) 青ねぎ 2 緑) しめじ 5 緑) にんじん 10 黄) せんべい 10 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 2.5</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 赤) 大豆水煮 20 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 赤) 乾ひじき 2 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 2.5 削りぶし</p> <p>赤) 冷鮭 1切 酢 2 淡口しょうゆ 0.2 黄) 油 0.5</p>	<p>年末の行事にまつわる食べ物</p> <p>日本では昔から、行事で食べるものにさまざまな願いをこめていました。2つ紹介します。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>冬至 (今年は12月22日)</p> <p>冬至は一年で昼が一番短くなる日のことです。昔からこの日は、ゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃの旬は夏ですが、冬まで長く保存ができるので、ビタミン源としておいしく食べられる貴重な野菜です。もう一つ、なんきん・うどん・れんこんなど「ん」のつくものを食べると運が呼び込めるとい説があります。みなさんも「ん」のつく食べものを探してみてください。給食では、17日にかぼちゃ入りの「ほうとう」が登場します。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>大晦日 (12月31日)</p> <p>一年の最後の日、そばのように細く長く生きられますように、という願いをこめて年越しそばを食べます。</p> </div> </div>	
--	---	--

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	651	24.9	28	308	76	1.8	2.7	237	0.35	0.50	21	2.24	3.7
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40		2.00未満	5.0以上