



月	火	水	木	金
<p>えいよう三色</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>わしよく たん けん たい <b>和食探検隊</b></p> <p>「日本の行事と行事食」</p> <p>行事食とは、季節ごとの伝統的な行事の時にいただく食事のことをいいます。昔から伝わる四季おりりの行事食には、自然の恵みへの感謝と、家族の健康と幸せへの願いが込められています。</p> <p>1月 正月・・・おせち料理・雑煮 2月 節分・・・いわし料理・福豆・巻きずし 3月 ひな祭り・・・ちらしずし・ひしもち・ひなあられ 4月 花見・・・花見だんご 5月 端午の節句・・・かしわ餅・ちまき 7月 セタ・・・そうめん 土用の丑の日・・・うなぎ 8月 おぼん・・・精進料理 9月 十五夜・・・月見団子 11月 七五三・・・千歳あめ 12月 冬至・・・かぼちゃ 大みそか・・・年越しそば</p>		
<p>おかずの内容(g)</p> <p>(赤) 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物 (黄) 熱や力のもとになる食べ物 (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>献立表について</p> <p>・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>	<p>冬至とは、一年で一番昼が短くなる日のことです。昔からこの日には、ゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるという言い伝えがあるからです。長く保存ができるかぼちゃは、ビタミン源として豊富な野菜だっと思われまます。</p> <p>今年の冬至は22日です。給食では、20日にかぼちゃを使った「ほうとう」が登場します。</p>		

3	4	5	6	7
<p>ごはん・牛乳 あんかけうどん もずくのかきあげ</p>	<p>コッペパン・牛乳 ビーンズシチュー コーンソテー ☆りんごのもちもちケーキ</p>	<p>ごはん・牛乳 さつまい 五鉄煮 ☆焼ししゃも</p>	<p>コッペパン・牛乳 ちんげん菜スープ ☆ハンバーグの 野菜ソースかけ</p>	<p>ごはん・牛乳 みそおでん もやしの甘酢煮 のりの佃煮</p>
<p>632 18.3 23</p> <p>赤) 鶏肉 18 緑) はくさい 20 緑) 青ねぎ 2 緑) えのき茸 5 土しよが 0.2 緑) にんじん 6 黄) 冷うどん 50 淡口しよが 5 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>695 24.0 30</p> <p>赤) 豚肉 20 赤) 大豆水煮 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) 油 1 ポンストック 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) ブラウンウル 9 グリーンソープ 0.03 塩 0.01 こしよ 0.02</p>	<p>627 23.4 23</p> <p>赤) 豚肉 15 つきこんにやく 5 緑) 大豆水煮 10 緑) 小松菜 3 赤) 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 2 黄) 砂糖 2 みりん 0.5 しよがゆ 3 黄) 油 0.5 削りぶし</p>	<p>607 29.2 31</p> <p>赤) 豚肉 20 緑) ホールコーン缶 10 緑) たけのこ水煮 20 緑) ちんげん菜 15 8 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 中華パイオン 2 淡口しよが 4 塩 0.05 こしよ 0.02 黄) 油 1</p>	<p>617 22.3 25</p> <p>赤) 鶏肉 15 赤) うずら卵 15 みそおでん 20 緑) 大根 40 黄) さといも 20 赤) 焼ちくわ 15 4 赤) 冷厚揚げ 15 赤) 赤みそ 4 白) みそ 6 黄) 砂糖 2 みりん 1 淡口しよがゆ 1 削りぶし 1</p>

10	11	12	13	14
<p>ごはん・牛乳 田舎汁 蓮根の五目煮 ☆さばの塩焼</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>ごはん・牛乳 四川風スープ ☆豚肉のブルコギ風</p>	<p>ミルクパン・牛乳 オニオンスープ フィッシュ&amp;ポテト トマトケチャップ</p>	<p>ごはん・牛乳 カレーうどん ☆ごま酢かけ</p>
<p>605 24.4 25</p> <p>緑) はくさい 15 緑) 青ねぎ 2 緑) 大根 10 緑) にんじん 20 赤) 焼ちくわ 5 赤) 冷豆腐 10 淡口しよが 5 塩 0.01 黄) 片栗粉 1 削りぶし 1 だし昆布 0.3</p>	<p>654 22.6 30</p> <p>赤) 鶏肉 20 緑) 小松菜 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) マカロニ 8 赤) 牛乳 20 黄) 油 1 ポンストック 1 黄) ホワイトルウ 8 塩 0.01 こしよ 0.02</p>	<p>606 23.8 24</p> <p>赤) 鶏肉 10 緑) 青ねぎ 35 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 緑豆春雨 7 赤) 鶏卵 20 中華パイオン 2 淡口しよが 4 こしよ 0.05 こしよ 0.01 豆板醤 0.1 黄) 油 1</p>	<p>637 19.9 39</p> <p>赤) 冷ウインナー 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 35 緑) ホンチードオニオン 5 黄) マカロニ 5 黄) 油 0.5 洋風パイオン 1 塩 0.2 こしよ 0.02 淡口しよがゆ 3</p>	<p>617 20.8 22</p> <p>赤) 豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 焼かまぼこ 5 赤) 冷うすあげ 5 黄) 冷うどん 50 黄) カレールウ 9 ウスターソース 0.5 しょうゆ 1 削りぶし 2</p>

17	18	19	20
<p>ごはん・牛乳 チゲスープ かぶと肉団子のあんかけ</p>	<p>コッペパン・牛乳 パンキンスープ ☆鶏肉の香草焼 フルーツゼリー</p>	<p>ごはん・牛乳 豚汁 大豆の磯煮 ふりかけ</p>	<p>ごはん・牛乳 ほうとう うの花</p>
<p>607 24.4 25</p> <p>赤) 豚肉 25 緑) はくさい 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんにく 0.3 緑) 土しよが 0.2 緑) たまねぎ 10 赤) 冷豆腐 30 黄) 白ごま 0.5 中華パイオン 1 赤) 赤みそ 10 キムチの素 2 赤) 赤みそ 0.5 黄) 油 1 塩 0.01</p>	<p>664 24.0 30</p> <p>赤) 冷ベーコン 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 緑) 冷かぼちゃ煮 30 緑) 牛乳 15 黄) ホワイトルウ 7 洋風パイオン 1.5 塩 0.1 こしよ 0.02</p>	<p>612 26.5 24</p> <p>赤) 豚肉 20 つきこんにやく 10 緑) ささがきごぼ 5 緑) 青ねぎ 5 緑) 大根 20 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 赤) 赤みそ 2 赤) 白みそ 4 削りぶし</p>	<p>609 21.5 21</p> <p>赤) 鶏肉 15 緑) かぼちゃ 15 緑) はくさい 15 緑) えのき茸 5 10 緑) 大根 10 緑) にんじん 5 7 赤) 冷うすあげ 3 黄) 冷ほうとう 35 2 赤) 赤みそ 7 黄) 白みそ 4 淡口しよがゆ 2 みりん 1 削りぶし 2.5</p>

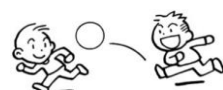
**堺のめぐみ**

堺産農産物  
『堺のめぐみ』を使用  
する予定です

小松菜・・・5日・11日  
キャベツ・・・7日・14日  
だいこん・・・7日

<冬休みも元気にすごしましょう！>

冬休みは、楽しい行事がたくさんあります。寒さに負けないよう、元気ポイントを守って元気にすごしましょう。



元気ポイント① 早寝・早起き・朝ごはん！

生活リズムをくずさないようにしましょう。



元気ポイント② 手洗いうがいをしっかりしよう！

外から帰ったら、忘れずに手洗いうがいをしましょう。



3学期は1月9日(水)から給食がはじまります！



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	628	23.2	27	306	74	1.6	2.5	214	0.32	0.46	18	2.25	3.6
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