

月	火	水	木	金
3 エネルギー たんぱく質 塩分 636 kcal 29.7 g 19.6 g	4 エネルギー たんぱく質 塩分 707 kcal 30.1 g 28.3 g	5 エネルギー たんぱく質 塩分 703 kcal 26.8 g 20.2 g	6 エネルギー たんぱく質 塩分 667 kcal 26.0 g 19.1 g	7 エネルギー たんぱく質 塩分 602 kcal 26.4 g 22.1 g
ごはん ぎゅうにゅう うめぼし にらバーグ きんぴらごぼう とろろみそしる	コッペパン ぎゅうにゅう とうふのグラタン あげじゃが トマトとまめのスープ	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん れんこんのしらあえ あまなつゼリー	ごはん ぎゅうにゅう いかのてんぷら はっぼうさい ピリカラきゅうり りんご	カイザーロール ぎゅうにゅう エビカツ もやしスープ ほうれん草とハムのソテー キャロットカップケーキ
10 エネルギー たんぱく質 塩分 711 kcal 24.4 g 21.7 g	11 エネルギー たんぱく質 塩分 650 kcal 24.1 g 23.9 g	12 エネルギー たんぱく質 塩分 581 kcal 22.2 g 13.5 g	13 エネルギー たんぱく質 塩分 680 kcal 27.7 g 18.0 g	14 エネルギー たんぱく質 塩分 717 kcal 22.8 g 26.0 g
シーフードカレーライス ぎゅうにゅう ブロッコリーとハムのサラダ バナナ	アップルパン ぎゅうにゅう ほうれん草のクリームに ミニトマト カリフラワーのコーンあえ さつまいもスティック	きのこうどん おにぎり やきししゃも かぼちゃのにつけ ぶどうミニゼリー ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう ぶりだいこん じゃがいもとわかめのみそしる みかん	インディアンライス かぶとソーセージのスープに いちご クリスマスケーキ ぎゅうにゅう

もうすぐ冬休み!

クリスマスに大みそか、お正月と行事が続く、ごちそうを食べる機会が多い冬休みですが、食べすぎには気を付けましよう。また、寒さがきびしく空気が乾燥しているため、カゼやインフルエンザにかかりやすい時期です。体調をこころえ、冬休みを元気に楽しむすごしましよう。



今日の献立のイラストは、千早赤阪村立中学校2年生の、乾翔伍さんと植野修平くんが書いてくれました。ありがとうございました。

バイキング給食

12月7日(金)
6年生はくすのきホールで
バイキング給食があります

メニュー

- さけなめしおにぎり
- わかめおにぎり
- やきそば
- もやしスープ
- 貝柱のチーズ焼き
- ブリの照り焼き
- けんちん蒸し
- 鶏肉のからあげ
- ウィンナーのワンタンあげ
- エビカツ
- ほうれん草とハムのソテー
- ミニトマト
- ブロッコリー
- ゆでとうもろこし
- いんげんのベーコン巻き
- イチゴ
- パイナップル
- キャロットカップケーキ
- 野菜ジュース・お茶



バランスを考えて料理をとりましよう! 他の学校の友達とも楽しく食べましよう!

冬休みを元気に すごすための 10か条

- 朝ごはんを必ず食べましよう。
- 夜ふかしをせず、早寝・早起を心がけましよう。
- 1日3食、決まった時間に食べましよう。
- いろいろな食材をバランスよく食べましよう。
- 食事はよくかんで食べましよう。
- 外から帰ったら、手洗い・うがいを必ず行いましよう。
- 適度に体を動かしましよう。
- 家族そろって、食卓を囲いましよう。
- 体重の増えすぎに気を付けましよう。
- 家族そろって、食卓を囲いましよう。

おいらせ

3学期の給食は、1月9日(水)からです。幼稚園は11日(金)です。



月		火		水		木		金		
3	ごはん(M) ぎゅうにゅう	4	コッペパン ぎゅうにゅう	5	ごはん(S) ぎゅうにゅう	6	ごはん(S) ぎゅうにゅう	7	カイザーロール ぎゅうにゅう	
豚ひき肉 れんこん にら 土しょうが 酒 濃口しょうゆ 砂糖 自然塩 てんぷん	きんぴらごぼう ★ 25 緑 にんじん 10 緑 突きこんにやく 20 緑 濃口しょうゆ 4 黄 みりん 4 黄 砂糖 0.4 黄 ごま油 1 黄 白ごま 1 黄	豆腐のグラタン しぼり豆腐 50 赤 かに 20 赤 玉葱 40 緑 しめじ 10 緑 牛乳 40 赤 生クリーム 5 赤 ポタージュの素 3 黄 バター 0.4 黄 白ワイン 0.1 黄 自然塩 0.1 黄 粉チーズ 5 赤 パン粉 1 黄 パセリ 1 緑	トマトと豆のスープ カットトマト 30 緑 玉葱 20 赤 いんげん豆 10 黄 キャベツ 10 緑 にんじん 10 緑 ベーコン 7 赤 セロリ 5 緑 とんこつ 10 自然塩 1 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1	味噌おでん 豚もも角肉 20 赤 土しょうが 0.6 緑 大根 40 緑 にんじん 20 赤 板こんにやく 30 緑 厚揚げ 30 赤 ごぼう 7 赤 白みそ 6 赤 赤みそ 6 赤 みりん 2 濃口しょうゆ 2 酒 1 米白皎油 0.5 黄 砂糖 3 だし昆布 0.5	れんこんの白和え れんこん 20 緑 小麦粉 20 緑 しょうが 20 赤 しょうゆ 10 赤 白ワイン 0.5 りんご酢 2 淡口しょうゆ 1 砂糖 1 練りごま 0.5 黄 白ごま 0.5 黄 マヨネーズ 6 黄	八宝菜 豚もも肉 15 赤 土しょうが 1 緑 にんにく 0.7 緑 むさび 15 赤 3 黄 米白皎油 3 黄 白菜 70 緑 チンゲンサイ 10 緑 玉葱 25 緑 にんじん 10 緑 干しいたけ 1 緑 さくらげ 1 緑 でんぷん 7 黄	いかの天ぷら かのがいこ 30 赤 小麦粉 4 黄 でんぷん 8 黄 酒 3 淡口しょうゆ 1.5 ベーキングパウダー 0.2 米白皎油 4 黄	エビカツ 50 赤 米白皎油 4 黄	もやしスープ 20 緑 玉葱 20 緑 ポークウインナー 10 赤 にんじん 5 緑 ピーマン 5 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 1 自然塩 0.6 オリーブ油 0.3 黄 こしょう 0.1	
梅干し 1個 緑	とろろみそ汁 山芋ピューレ 15 黄 えのきたけ 15 緑 しいたけ 10 緑 にんじん 5 緑 青ねぎ 5 緑 けずり節 3 白みそ 10 赤 淡口しょうゆ 4 とろろ昆布 1 緑	あげじゃが じゃがいも 64 黄 米白皎油 3.2 黄 自然塩 0.2 カレー粉 0.1			甘夏ゼリー 甘夏缶詰 40 緑 砂糖 5 黄 アガー 3 緑 レモン果汁 2 緑	りんご 1/6個 緑	ピリカラきゅうり きゅうり 40 緑 白ごま 1.5 黄 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.3 黄 豆板醤 0.2 自然塩 0.1	キャロットカップケーキ 1個 黄		
10	ごはん(M) ぎゅうにゅう	11	アップルパン ぎゅうにゅう	12	おにぎり ぎゅうにゅう	13	ごはん(S) ぎゅうにゅう	14	ぎゅうにゅう	
シーフードカレー むさび 20 赤 かのがいこ 15 赤 玉葱 70 緑 じゃがいも 40 黄 にんじん 20 緑 マッシュルーム缶詰 10 緑 土しょうが 0.4 緑 にんにく 0.4 緑 カレー粉 0.5 黄 ターメリック 0.4 クミン 0.1 コリアンダー 0.1 りんごピューレ 15 緑 トマトピューレ 5 緑 ブルーベリー 2 緑 赤ワイン 8 ばいせん小麦粉 5 黄 バター 5 黄 米白皎油 0.8 黄 自然塩 1.5 濃口しょうゆ 1.5 こしょう 0.1 とんこつ 15	ブロッコリーとハムのサラダ ブロッコリー 50 緑 ポルレスハム 5 赤 玉葱 10 緑 レモン果汁 1 緑 砂糖 1 黄 菜種サラダ油 1 黄 白ワイン 1 自然塩 0.1 洋からし 0.1 マヨネーズ 8 黄	ほうれん草のクリーム煮 ベーリー柱 20 赤 ほうれん草 30 緑 玉葱 30 赤 じゃがいも 30 黄 パセリ 0.8 緑 牛乳 45 赤 ポタージュの素 5 黄 バター 2 黄 自然塩 0.4 こしょう 0.1 とんこつ 10	カリフラワーのコン和え カリフラワー 25 緑 キャベツ 20 緑 玉葱 7 緑 ホールコーン 6 緑 ポルレスハム 5 赤 マヨネーズ 8 黄 白ワイン 0.5 米白皎油 0.4 黄 こしょう 0.1	きのこうどん うどん 85 黄 えのきたけ 15 緑 しめじ 15 緑 玉葱 20 緑 薄揚げ 7 赤 にんじん 7 緑 白ねぎ 7 緑 けずり節 4 だし昆布 1 みりん 5 淡口しょうゆ 5 濃口しょうゆ 2 自然塩 0.4 でんぷん 3 黄	焼きししゃも ししゃも 20 赤 かぼちゃの煮つけ かぼちゃ 40 緑 淡口しょうゆ 2 みりん 1 砂糖 0.5 黄	ぶり大根 ぶり 50 赤 大根 80 緑 土しょうが 2 緑 濃口しょうゆ 10 黄 砂糖 10 酒 10	じゃがいもわかめのみそ汁 じゃがいも 30 黄 玉葱 10 緑 にんじん 5 緑 青ねぎ 5 緑 干しわかめ 1 緑 白みそ 10 赤 赤みそ 4 赤 けずり節 3 だし昆布 0.5	インディアンライス 米 75 黄 牛ひき肉 20 赤 ブロッコリー 30 緑 にんじん 20 緑 しめじ 10 緑 マッシュルーム缶詰 10 緑 ホールコーン 10 緑 さいやんげん 4 緑 土しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 赤ワイン 5 ウスターソース 1.5 自然塩 2 黄 バター 1 カレー粉 0.1 ナツメグ 0.2 ターメリック 0.2	かぶとソーセージのスープ煮 かぶ 40 緑 ポークウインナー 20 赤 ブロッコリー 30 緑 しめじ 10 緑 にんにく 0.3 緑 にんじん 10 緑 とんこつ 10 自然塩 0.7 淡口しょうゆ 0.2 こしょう 0.1 オリーブ油 0.3 黄	
	バナナ 1/3本 緑		ミニトマト 園児のみ 1個 緑 その他 2個 緑	おにぎり用のり 1/2枚 緑	ぶどうミニゼリー 1個 緑	みかん ★1個 緑		いちご 1個 緑 クリスマスケーキ 1個 黄		

てあらい

給食では、パンをちぎったり、手巻きずしを巻いたり、手をよく使います。ゆび先や手のひらのしわにはバイキンがたくさんかくれているので、せっけんを使ってきれいに洗いましょ。かぜやインフルエンザの予防にもなりますよ。

⚠️ノロウイルス感染症が6年ぶりの大流行となりそうです！

の部分をよく洗おう！

つめ → 指先 → 指の間 → 特に注意 (手の甲) → 特に注意 (手のひら)

おうちの方へ

ノロウイルスなどの感染性胃腸炎は、非常に感染力が強いので、おう吐、下痢などの処理は必ず大人が行いましょう。

- 使った雑巾はできれば捨てる。
- 塩素系漂白剤を10倍にうすめてふきとり、殺菌する。
- 作業後は必ず手洗いをしよう。

クリスマスケーキ

クリスマスの食べ物といえばクリスマスケーキ。1910年に日本で初めてクリスマスケーキを作ったのは不二家で、プラムケーキにさとうのシロップで作った衣をぬり、銀玉をかざったものでした。1922年にはスポンジケーキになり、それまでのバタークリームから生クリームが使われるようになりました。

外国のクリスマスケーキはキリストの誕生をお祝いして作られました。フランスでは「ブッシュ・ド・ノエル（クリスマスの薪）」という、チョコレートなどで飾りつけをしたロールケーキが定番です。イギリスのケーキはクリスマスプディングです。プリンではなく、パウンドケーキにドライフルーツを入れたカップケーキで、中に指輪、コインなどを入れて当たった人の運勢を占うというものもあります。

世界のクリスマスケーキ

- パネトーネ (イタリア)**
発酵させたパン生地にはレーズンなどのドライフルーツを刻み、まぜこんだドーム型のケーキ
- シュトーレン (ドイツ)**
さとう漬けにした果物を入れた菓子パン。クリスマスの4週間前から日曜日ごとに一切れずつ食べる
- ブッシュ・ド・ノエル (フランス)**
クリスマスプディング (イギリス)
- ジンジャークッキー (アメリカ)**
人の形をしたしょうがのクッキー

冬至

冬至は1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことです。日本では昔から、冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて、無病息災（病気をせず健康でいられること）を祈る風習があります。また、冬至に「ん」の付く食べ物を食べると幸運に恵まれるともいわれます。

学校給食食材の放射性物質検査結果について
11月に使用した、牛肉（宮崎県産）と人参（北海道産）を府立公衆衛生研究所で検査した結果、放射性物質は検出されませんでした。詳しい結果は府HPに掲載されています。

【栄養三色】 黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：ちからをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：ちからを調子をとどめる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。