

月			火			水			木			金																																
Custom Viking Lunch Box これらのメニューから、バランスを考えて選びます。 梅・わかめ・鮭飯おにぎり、鮭マヨ焼、エビカツ、豆腐シュウマイ、鶏唐揚、ミートボールのトマト煮、ヒレカツ、ポテトサラダ、ミニトマト、ブロッコリー、コーン、いんげんパコ巻、ヨーグルト、野菜ジュース			1 期末テスト 			2 期末テスト 			3 <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>750 kcal</td> <td>30.2 g</td> <td>29.1 g</td> </tr> </table> コッペパン 牛乳 ささみチーズフライ ポテトサラダ もやしスープ 			エネルギー	たんぱく質	しつ	750 kcal	30.2 g	29.1 g																											
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
750 kcal	30.2 g	29.1 g																																										
6 <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>766 kcal</td> <td>31.4 g</td> <td>17.8 g</td> </tr> </table> ごはん 牛乳 豆腐とささみの葛煮 白菜のおかか和え 粉豆腐ドーナツ 			エネルギー	たんぱく質	しつ	766 kcal	31.4 g	17.8 g	7 <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>786 kcal</td> <td>30.2 g</td> <td>20.9 g</td> </tr> </table> アップルパン 牛乳 マカロニグラタン ヨーグルト 小松菜としめじのソテー トマトと豆のスープ 			エネルギー	たんぱく質	しつ	786 kcal	30.2 g	20.9 g	8 <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>885 kcal</td> <td>25.9 g</td> <td>23.2 g</td> </tr> </table> シーフードカレーライス ブロッコリーのサラダ みかん 牛乳 			エネルギー	たんぱく質	しつ	885 kcal	25.9 g	23.2 g	9 <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>809 kcal</td> <td>31.3 g</td> <td>19.9 g</td> </tr> </table> ごはん ぶり大根 キャベツと厚揚げのみそ汁 牛乳 			エネルギー	たんぱく質	しつ	809 kcal	31.3 g	19.9 g	10 <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>831 kcal</td> <td>33.5 g</td> <td>29.6 g</td> </tr> </table> コッペパン はっ酵乳 ケチャップフランク チーズ キャベツのカレーソテー 白菜入りチャウダー 			エネルギー	たんぱく質	しつ	831 kcal	33.5 g	29.6 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
766 kcal	31.4 g	17.8 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
786 kcal	30.2 g	20.9 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
885 kcal	25.9 g	23.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
809 kcal	31.3 g	19.9 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
831 kcal	33.5 g	29.6 g																																										
13 <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>819 kcal</td> <td>32.4 g</td> <td>30.3 g</td> </tr> </table> ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き チンゲンサイのおひたし 小松菜のかきたま汁 			エネルギー	たんぱく質	しつ	819 kcal	32.4 g	30.3 g	14 <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>813 kcal</td> <td>29.3 g</td> <td>28.4 g</td> </tr> </table> コッペパン 牛乳 鶏クリーム煮 カリフラワーのコーンと和え 赤オレンジゼリー 			エネルギー	たんぱく質	しつ	813 kcal	29.3 g	28.4 g	15 <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>880 kcal</td> <td>32.9 g</td> <td>19.8 g</td> </tr> </table> わかめうどん おにぎり ししゃもの天ぷら かぼちゃの煮つけ 牛乳 			エネルギー	たんぱく質	しつ	880 kcal	32.9 g	19.8 g	16 <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>813 kcal</td> <td>29.9 g</td> <td>17.7 g</td> </tr> </table> ごはん 牛乳 味噌おでん 白菜のごま和え わらびもち 			エネルギー	たんぱく質	しつ	813 kcal	29.9 g	17.7 g	17 <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>838 kcal</td> <td>24.8 g</td> <td>28.8 g</td> </tr> </table> インディアンライス 大根とソーセージのスープ煮 クリスマスケーキ 牛乳 			エネルギー	たんぱく質	しつ	838 kcal	24.8 g	28.8 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
819 kcal	32.4 g	30.3 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
813 kcal	29.3 g	28.4 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
880 kcal	32.9 g	19.8 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
813 kcal	29.9 g	17.7 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
838 kcal	24.8 g	28.8 g																																										

冬休み中の食生活



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう


主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

副菜 主菜 主食 汁物




冬至は一年で一番昼の時間が短い日です。ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりして免疫力をたかめよう！

今年12/22



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。



三学期の給食は 1/12(水) からです♪

月 火 水 木 金

寒さに負けない体づくりを!

①こまめな手洗い
②1日3回バランスのよい食事
③十分な睡眠

④適度な運動
⑤適度な保温と保湿

マフラーやマスクを
活用しましょう

風邪やインフルエンザの流行する季節です。寒さに負けない丈夫な体をつくっていきましょう!

1 期末テスト

2 期末テスト

6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																																																																																													
ごはん(M) 牛乳	アップルパン 牛乳	ごはん(M) 牛乳	ごはん(M) 牛乳	コッペパン はち餅乳																																																																																																																																																																																																																																																																													
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>豆腐とささみの煮煮</td><td>白菜のおかか和え</td></tr> <tr><td>104 赤</td><td>78.0 緑</td></tr> <tr><td>鶏ささみ肉</td><td>ほうれん草</td></tr> <tr><td>32.5 赤</td><td>19.5 緑</td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>淡口しょうゆ</td></tr> <tr><td>13.0 緑</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>すりん</td></tr> <tr><td>13.0 緑</td><td>0.1 黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>煮干しだし</td></tr> <tr><td>6.5 緑</td><td>0.1 黄</td></tr> <tr><td>白ねぎ</td><td>かつおぶし</td></tr> <tr><td>6.5 緑</td><td>0.5 赤</td></tr> <tr><td>土しょうゆ</td><td></td></tr> <tr><td>7.0 緑</td><td></td></tr> <tr><td>酒</td><td></td></tr> <tr><td>1.3 黄</td><td></td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td></td></tr> <tr><td>4.6 黄</td><td></td></tr> <tr><td>塩コショウ</td><td></td></tr> <tr><td>2.6 黄</td><td></td></tr> <tr><td>自然塩</td><td></td></tr> <tr><td>0.1 黄</td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td></td></tr> <tr><td>2.6 黄</td><td></td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td></td></tr> <tr><td>7.8 黄</td><td></td></tr> <tr><td>ごま油</td><td></td></tr> <tr><td>0.7 黄</td><td></td></tr> <tr><td>米白枝油</td><td></td></tr> <tr><td>1.3 黄</td><td></td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td></td></tr> <tr><td>1.0 黄</td><td></td></tr> </table>	豆腐とささみの煮煮	白菜のおかか和え	104 赤	78.0 緑	鶏ささみ肉	ほうれん草	32.5 赤	19.5 緑	チンゲンサイ	淡口しょうゆ	13.0 緑	2.0 黄	白菜	すりん	13.0 緑	0.1 黄	にんじん	煮干しだし	6.5 緑	0.1 黄	白ねぎ	かつおぶし	6.5 緑	0.5 赤	土しょうゆ		7.0 緑		酒		1.3 黄		淡口しょうゆ		4.6 黄		塩コショウ		2.6 黄		自然塩		0.1 黄		みりん		2.6 黄		でんぶん		7.8 黄		ごま油		0.7 黄		米白枝油		1.3 黄		だし昆布		1.0 黄		<table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>マカロニグラタン</td><td>小松菜とめじろのソテー</td></tr> <tr><td>20.0 緑</td><td>19.5 緑</td></tr> <tr><td>鶏もも肉</td><td>キャベツ</td></tr> <tr><td>10.0 赤</td><td>13.0 緑</td></tr> <tr><td>10.0 黄</td><td>6.5 緑</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>すりん</td></tr> <tr><td>10.0 黄</td><td>0.3 黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>米白枝油</td></tr> <tr><td>5.0 緑</td><td>0.3 黄</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>こしょう</td></tr> <tr><td>0.2 緑</td><td>0.1 黄</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td></td></tr> <tr><td>50.0 赤</td><td></td></tr> <tr><td>ポテト</td><td></td></tr> <tr><td>5.0 黄</td><td></td></tr> <tr><td>バター</td><td></td></tr> <tr><td>1.0 黄</td><td></td></tr> <tr><td>自然塩</td><td></td></tr> <tr><td>0.4 黄</td><td></td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td></td></tr> <tr><td>0.1 黄</td><td></td></tr> <tr><td>パセリ</td><td></td></tr> <tr><td>0.5 緑</td><td></td></tr> <tr><td>パン粉</td><td></td></tr> <tr><td>5.0 赤</td><td></td></tr> <tr><td>パン粉</td><td></td></tr> <tr><td>3.0 黄</td><td></td></tr> <tr><td>とんこつ</td><td></td></tr> <tr><td>13.0 赤</td><td></td></tr> <tr><td>自然塩</td><td></td></tr> <tr><td>1.3 黄</td><td></td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td></td></tr> <tr><td>0.7 黄</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td></td></tr> <tr><td>0.1 黄</td><td></td></tr> <tr><td>砂糖</td><td></td></tr> <tr><td>1.3 黄</td><td></td></tr> </table>	マカロニグラタン	小松菜とめじろのソテー	20.0 緑	19.5 緑	鶏もも肉	キャベツ	10.0 赤	13.0 緑	10.0 黄	6.5 緑	じゃがいも	すりん	10.0 黄	0.3 黄	にんじん	米白枝油	5.0 緑	0.3 黄	にんにく	こしょう	0.2 緑	0.1 黄	牛乳		50.0 赤		ポテト		5.0 黄		バター		1.0 黄		自然塩		0.4 黄		しょうゆ		0.1 黄		パセリ		0.5 緑		パン粉		5.0 赤		パン粉		3.0 黄		とんこつ		13.0 赤		自然塩		1.3 黄		オリーブ油		0.7 黄		こしょう		0.1 黄		砂糖		1.3 黄		<table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>シーフードカレー</td><td>ブロッコリーのサラダ</td></tr> <tr><td>39.0 赤</td><td>32.5 緑</td></tr> <tr><td>かのこいか</td><td>キャベツ</td></tr> <tr><td>91.0 緑</td><td>32.5 緑</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>玉葱</td></tr> <tr><td>65.0 黄</td><td>13.0 緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>レモン果汁</td></tr> <tr><td>32.5 緑</td><td>1.3 緑</td></tr> <tr><td>土しょうゆ</td><td>砂糖</td></tr> <tr><td>0.9 黄</td><td>0.9 黄</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>茶種サラダ油</td></tr> <tr><td>0.5 緑</td><td>0.9 黄</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>自然塩</td></tr> <tr><td>0.7 緑</td><td>0.1 黄</td></tr> <tr><td>ターメリック</td><td>洋からし</td></tr> <tr><td>0.1 黄</td><td>0.1 黄</td></tr> <tr><td>クミン</td><td>マヨネーズ</td></tr> <tr><td>0.5 黄</td><td>10.4 黄</td></tr> <tr><td>コリアンダー</td><td></td></tr> <tr><td>0.1 黄</td><td></td></tr> <tr><td>りんごジュレ</td><td></td></tr> <tr><td>19.5 緑</td><td></td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td></td></tr> <tr><td>6.5 緑</td><td></td></tr> <tr><td>ブルーベリー</td><td></td></tr> <tr><td>2.6 緑</td><td></td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td></td></tr> <tr><td>10.4 黄</td><td></td></tr> <tr><td>はいせみ小麦粉</td><td></td></tr> <tr><td>6.5 黄</td><td></td></tr> <tr><td>バター</td><td></td></tr> <tr><td>2.0 黄</td><td></td></tr> <tr><td>米白枝油</td><td></td></tr> <tr><td>2.0 黄</td><td></td></tr> <tr><td>自然塩</td><td></td></tr> <tr><td>2.0 黄</td><td></td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td></td></tr> <tr><td>2.0 黄</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td></td></tr> <tr><td>0.1 黄</td><td></td></tr> <tr><td>とんこつ</td><td></td></tr> <tr><td>15.6 赤</td><td></td></tr> </table>	シーフードカレー	ブロッコリーのサラダ	39.0 赤	32.5 緑	かのこいか	キャベツ	91.0 緑	32.5 緑	じゃがいも	玉葱	65.0 黄	13.0 緑	にんじん	レモン果汁	32.5 緑	1.3 緑	土しょうゆ	砂糖	0.9 黄	0.9 黄	にんにく	茶種サラダ油	0.5 緑	0.9 黄	カレー粉	自然塩	0.7 緑	0.1 黄	ターメリック	洋からし	0.1 黄	0.1 黄	クミン	マヨネーズ	0.5 黄	10.4 黄	コリアンダー		0.1 黄		りんごジュレ		19.5 緑		トマトピューレ		6.5 緑		ブルーベリー		2.6 緑		赤ワイン		10.4 黄		はいせみ小麦粉		6.5 黄		バター		2.0 黄		米白枝油		2.0 黄		自然塩		2.0 黄		淡口しょうゆ		2.0 黄		こしょう		0.1 黄		とんこつ		15.6 赤		<table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>ぶり大根</td><td>キャベツと厚揚げのみそ汁</td></tr> <tr><td>50.0 赤</td><td>120 緑</td></tr> <tr><td>大根</td><td>厚揚げ</td></tr> <tr><td>120 緑</td><td>13.0 赤</td></tr> <tr><td>土しょうゆ</td><td>キャベツ</td></tr> <tr><td>3.0 緑</td><td>39.0 緑</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>玉葱</td></tr> <tr><td>15.0 黄</td><td>19.5 緑</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>ワスターソース</td></tr> <tr><td>15.0 黄</td><td>0.8 黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>濃揚げソース</td></tr> <tr><td>15.0 黄</td><td>0.8 黄</td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>砂糖</td></tr> <tr><td>0.5 黄</td><td>0.8 黄</td></tr> <tr><td></td><td>米白枝油</td></tr> <tr><td></td><td>1.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td>ポテト</td></tr> <tr><td></td><td>2.6 黄</td></tr> <tr><td></td><td>自然塩</td></tr> <tr><td></td><td>0.6 黄</td></tr> <tr><td></td><td>カレー粉</td></tr> <tr><td></td><td>0.2 黄</td></tr> <tr><td></td><td>ターメリック</td></tr> <tr><td></td><td>0.1 黄</td></tr> </table>	ぶり大根	キャベツと厚揚げのみそ汁	50.0 赤	120 緑	大根	厚揚げ	120 緑	13.0 赤	土しょうゆ	キャベツ	3.0 緑	39.0 緑	濃口しょうゆ	玉葱	15.0 黄	19.5 緑	砂糖	ワスターソース	15.0 黄	0.8 黄	酒	濃揚げソース	15.0 黄	0.8 黄	でんぶん	砂糖	0.5 黄	0.8 黄		米白枝油		1.0 黄		ポテト		2.6 黄		自然塩		0.6 黄		カレー粉		0.2 黄		ターメリック		0.1 黄
豆腐とささみの煮煮	白菜のおかか和え																																																																																																																																																																																																																																																																																
104 赤	78.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																
鶏ささみ肉	ほうれん草																																																																																																																																																																																																																																																																																
32.5 赤	19.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																
チンゲンサイ	淡口しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																
13.0 緑	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																
白菜	すりん																																																																																																																																																																																																																																																																																
13.0 緑	0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																
にんじん	煮干しだし																																																																																																																																																																																																																																																																																
6.5 緑	0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																
白ねぎ	かつおぶし																																																																																																																																																																																																																																																																																
6.5 緑	0.5 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																
土しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																	
7.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																	
酒																																																																																																																																																																																																																																																																																	
1.3 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
淡口しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																	
4.6 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩コショウ																																																																																																																																																																																																																																																																																	
2.6 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
自然塩																																																																																																																																																																																																																																																																																	
0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
みりん																																																																																																																																																																																																																																																																																	
2.6 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
でんぶん																																																																																																																																																																																																																																																																																	
7.8 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ごま油																																																																																																																																																																																																																																																																																	
0.7 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
米白枝油																																																																																																																																																																																																																																																																																	
1.3 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
だし昆布																																																																																																																																																																																																																																																																																	
1.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
マカロニグラタン	小松菜とめじろのソテー																																																																																																																																																																																																																																																																																
20.0 緑	19.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																
鶏もも肉	キャベツ																																																																																																																																																																																																																																																																																
10.0 赤	13.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																
10.0 黄	6.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																
じゃがいも	すりん																																																																																																																																																																																																																																																																																
10.0 黄	0.3 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																
にんじん	米白枝油																																																																																																																																																																																																																																																																																
5.0 緑	0.3 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																
にんにく	こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																
0.2 緑	0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																
牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																	
50.0 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ポテト																																																																																																																																																																																																																																																																																	
5.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
バター																																																																																																																																																																																																																																																																																	
1.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
自然塩																																																																																																																																																																																																																																																																																	
0.4 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																	
0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
パセリ																																																																																																																																																																																																																																																																																	
0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																	
パン粉																																																																																																																																																																																																																																																																																	
5.0 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																	
パン粉																																																																																																																																																																																																																																																																																	
3.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
とんこつ																																																																																																																																																																																																																																																																																	
13.0 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																	
自然塩																																																																																																																																																																																																																																																																																	
1.3 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
オリーブ油																																																																																																																																																																																																																																																																																	
0.7 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																	
0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
砂糖																																																																																																																																																																																																																																																																																	
1.3 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
シーフードカレー	ブロッコリーのサラダ																																																																																																																																																																																																																																																																																
39.0 赤	32.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																
かのこいか	キャベツ																																																																																																																																																																																																																																																																																
91.0 緑	32.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																
じゃがいも	玉葱																																																																																																																																																																																																																																																																																
65.0 黄	13.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																
にんじん	レモン果汁																																																																																																																																																																																																																																																																																
32.5 緑	1.3 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																
土しょうゆ	砂糖																																																																																																																																																																																																																																																																																
0.9 黄	0.9 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																
にんにく	茶種サラダ油																																																																																																																																																																																																																																																																																
0.5 緑	0.9 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																
カレー粉	自然塩																																																																																																																																																																																																																																																																																
0.7 緑	0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																
ターメリック	洋からし																																																																																																																																																																																																																																																																																
0.1 黄	0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																
クミン	マヨネーズ																																																																																																																																																																																																																																																																																
0.5 黄	10.4 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																
コリアンダー																																																																																																																																																																																																																																																																																	
0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
りんごジュレ																																																																																																																																																																																																																																																																																	
19.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																	
トマトピューレ																																																																																																																																																																																																																																																																																	
6.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ブルーベリー																																																																																																																																																																																																																																																																																	
2.6 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤ワイン																																																																																																																																																																																																																																																																																	
10.4 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
はいせみ小麦粉																																																																																																																																																																																																																																																																																	
6.5 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
バター																																																																																																																																																																																																																																																																																	
2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
米白枝油																																																																																																																																																																																																																																																																																	
2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
自然塩																																																																																																																																																																																																																																																																																	
2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
淡口しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																	
2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																	
0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																	
とんこつ																																																																																																																																																																																																																																																																																	
15.6 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ぶり大根	キャベツと厚揚げのみそ汁																																																																																																																																																																																																																																																																																
50.0 赤	120 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																
大根	厚揚げ																																																																																																																																																																																																																																																																																
120 緑	13.0 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																
土しょうゆ	キャベツ																																																																																																																																																																																																																																																																																
3.0 緑	39.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																
濃口しょうゆ	玉葱																																																																																																																																																																																																																																																																																
15.0 黄	19.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																
砂糖	ワスターソース																																																																																																																																																																																																																																																																																
15.0 黄	0.8 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																
酒	濃揚げソース																																																																																																																																																																																																																																																																																
15.0 黄	0.8 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																
でんぶん	砂糖																																																																																																																																																																																																																																																																																
0.5 黄	0.8 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																
	米白枝油																																																																																																																																																																																																																																																																																
	1.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ポテト																																																																																																																																																																																																																																																																																
	2.6 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																
	自然塩																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0.6 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																
	カレー粉																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0.2 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ターメリック																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																

13	14	15	16	17																																																																																																																																																																																																																																			
ごはん(M) 牛乳	コッペパン 牛乳	おにぎり 牛乳	ごはん(S) 牛乳	牛乳																																																																																																																																																																																																																																			
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>さばのごまそ焼</td><td>小松菜のかきたま汁</td></tr> <tr><td>60.0 赤</td><td>26.0 緑</td></tr> <tr><td>香ねぎ</td><td>鶏卵</td></tr> <tr><td>5.0 緑</td><td>26.0 赤</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>しめじ</td></tr> <tr><td>8.0 赤</td><td>6.5 緑</td></tr> <tr><td>すりごま</td><td>土しょうゆ</td></tr> <tr><td>2.0 黄</td><td>0.7 緑</td></tr> <tr><td>練りごま</td><td>けずり節</td></tr> <tr><td>1.0 黄</td><td>3.9 黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>だし昆布</td></tr> <tr><td>1.0 黄</td><td>0.7 黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>淡口しょうゆ</td></tr> <tr><td>0.2 黄</td><td>6.5 黄</td></tr> <tr><td>米白枝油</td><td>でんぶん</td></tr> <tr><td>0.5 黄</td><td>2.6 黄</td></tr> </table>	さばのごまそ焼	小松菜のかきたま汁	60.0 赤	26.0 緑	香ねぎ	鶏卵	5.0 緑	26.0 赤	白ごま	しめじ	8.0 赤	6.5 緑	すりごま	土しょうゆ	2.0 黄	0.7 緑	練りごま	けずり節	1.0 黄	3.9 黄	酒	だし昆布	1.0 黄	0.7 黄	自然塩	淡口しょうゆ	0.2 黄	6.5 黄	米白枝油	でんぶん	0.5 黄	2.6 黄	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>鶏クリーム煮</td><td>カリフラワーのコンソメ</td></tr> <tr><td>39.0 赤</td><td>19.5 緑</td></tr> <tr><td>鶏もも肉</td><td>キャベツ</td></tr> <tr><td>52.0 緑</td><td>39.0 赤</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>玉葱</td></tr> <tr><td>9.1 緑</td><td>9.1 緑</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>ホールコーン</td></tr> <tr><td>52.0 黄</td><td>7.8 緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>マヨネーズ</td></tr> <tr><td>6.5 緑</td><td>10.4 黄</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>米白枝油</td></tr> <tr><td>6.5 緑</td><td>0.5 黄</td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>こしょう</td></tr> <tr><td>0.7 緑</td><td>0.1 黄</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td></td></tr> <tr><td>0.7 緑</td><td></td></tr> <tr><td>にんにく</td><td></td></tr> <tr><td>0.5 緑</td><td></td></tr> <tr><td>土しょうゆ</td><td></td></tr> <tr><td>0.7 緑</td><td></td></tr> <tr><td>とんこつ</td><td></td></tr> <tr><td>13.0 赤</td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td></td></tr> <tr><td>39.0 赤</td><td></td></tr> <tr><td>生クリーム</td><td></td></tr> <tr><td>2.6 赤</td><td></td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td></td></tr> <tr><td>1.0 黄</td><td></td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td></td></tr> <tr><td>2.6 黄</td><td></td></tr> <tr><td>自然塩</td><td></td></tr> <tr><td>1.0 黄</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td></td></tr> <tr><td>0.1 黄</td><td></td></tr> <tr><td>ポテトの素</td><td></td></tr> <tr><td>6.5 黄</td><td></td></tr> <tr><td>米白枝油</td><td></td></tr> <tr><td>1.3 黄</td><td></td></tr> </table>	鶏クリーム煮	カリフラワーのコンソメ	39.0 赤	19.5 緑	鶏もも肉	キャベツ	52.0 緑	39.0 赤	玉葱	玉葱	9.1 緑	9.1 緑	じゃがいも	ホールコーン	52.0 黄	7.8 緑	にんじん	マヨネーズ	6.5 緑	10.4 黄	しめじ	米白枝油	6.5 緑	0.5 黄	セロリ	こしょう	0.7 緑	0.1 黄	パセリ		0.7 緑		にんにく		0.5 緑		土しょうゆ		0.7 緑		とんこつ		13.0 赤		牛乳		39.0 赤		生クリーム		2.6 赤		オリーブ油		1.0 黄		白ワイン		2.6 黄		自然塩		1.0 黄		こしょう		0.1 黄		ポテトの素		6.5 黄		米白枝油		1.3 黄		<table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>わかめうどん</td><td>しゃもちの天ぷら</td></tr> <tr><td>102 赤</td><td>40.0 赤</td></tr> <tr><td>冷凍うどん</td><td>小麦粉</td></tr> <tr><td>1.2 赤</td><td>12.0 黄</td></tr> <tr><td>干しわかめ</td><td>でんぶん</td></tr> <tr><td>24.0 赤</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>ベーキングパウダー</td></tr> <tr><td>12.0 赤</td><td>0.1 黄</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>米白枝油</td></tr> <tr><td>8.4 赤</td><td>4.0 黄</td></tr> <tr><td>海苔</td><td>大根</td></tr> <tr><td>6.0 緑</td><td>52.0 緑</td></tr> <tr><td>香ねぎ</td><td>にんにく</td></tr> <tr><td>4.2 緑</td><td>39.0 緑</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>厚揚げ</td></tr> <tr><td>52.0 緑</td><td>32.5 赤</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>まろしよ</td></tr> <tr><td>4.2 緑</td><td>26.0 赤</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>白ごま</td></tr> <tr><td>2.6 黄</td><td>9.1 赤</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>赤みそ</td></tr> <tr><td>0.7 黄</td><td>5.9 赤</td></tr> <tr><td></td><td>みりん</td></tr> <tr><td></td><td>7.8 黄</td></tr> <tr><td></td><td>淡口しょうゆ</td></tr> <tr><td></td><td>2.6 黄</td></tr> <tr><td></td><td>けずり節</td></tr> <tr><td></td><td>3.9 黄</td></tr> <tr><td></td><td>だし昆布</td></tr> <tr><td></td><td>0.7 黄</td></tr> </table>	わかめうどん	しゃもちの天ぷら	102 赤	40.0 赤	冷凍うどん	小麦粉	1.2 赤	12.0 黄	干しわかめ	でんぶん	24.0 赤	2.0 黄	玉葱	ベーキングパウダー	12.0 赤	0.1 黄	かまぼこ	米白枝油	8.4 赤	4.0 黄	海苔	大根	6.0 緑	52.0 緑	香ねぎ	にんにく	4.2 緑	39.0 緑	かぼちゃ	厚揚げ	52.0 緑	32.5 赤	かぼちゃ	まろしよ	4.2 緑	26.0 赤	みりん	白ごま	2.6 黄	9.1 赤	砂糖	赤みそ	0.7 黄	5.9 赤		みりん		7.8 黄		淡口しょうゆ		2.6 黄		けずり節		3.9 黄		だし昆布		0.7 黄	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>味噌おでん</td><td>白菜のごま和え</td></tr> <tr><td>19.5 赤</td><td>78.0 緑</td></tr> <tr><td>豚もも肉</td><td>白菜</td></tr> <tr><td>0.9 赤</td><td>6.5 緑</td></tr> <tr><td>米白枝油</td><td>濃口しょうゆ</td></tr> <tr><td>0.4 黄</td><td>2.6 黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>玉葱</td></tr> <tr><td>2.6 黄</td><td>42.0 緑</td></tr> <tr><td>大根</td><td>煮干しだし</td></tr> <tr><td>52.0 緑</td><td>0.1 黄</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>すりごま</td></tr> <tr><td>19.5 緑</td><td>1.3 黄</td></tr> <tr><td>坂こんにゃく</td><td></td></tr> <tr><td>39.0 緑</td><td></td></tr> <tr><td>厚揚げ</td><td></td></tr> <tr><td>32.5 赤</td><td></td></tr> <tr><td>ミニ水菜</td><td></td></tr> <tr><td>26.0 赤</td><td></td></tr> <tr><td>白ごま</td><td></td></tr> <tr><td>9.1 赤</td><td></td></tr> <tr><td>赤みそ</td><td></td></tr> <tr><td>5.9 赤</td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td></td></tr> <tr><td>7.8 黄</td><td></td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td></td></tr> <tr><td>2.6 黄</td><td></td></tr> <tr><td>けずり節</td><td></td></tr> <tr><td>3.9 黄</td><td></td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td></td></tr> <tr><td>0.7 黄</td><td></td></tr> </table>	味噌おでん	白菜のごま和え	19.5 赤	78.0 緑	豚もも肉	白菜	0.9 赤	6.5 緑	米白枝油	濃口しょうゆ	0.4 黄	2.6 黄	みりん	玉葱	2.6 黄	42.0 緑	大根	煮干しだし	52.0 緑	0.1 黄	にんにく	すりごま	19.5 緑	1.3 黄	坂こんにゃく		39.0 緑		厚揚げ		32.5 赤		ミニ水菜		26.0 赤		白ごま		9.1 赤		赤みそ		5.9 赤		みりん		7.8 黄		淡口しょうゆ		2.6 黄		けずり節		3.9 黄		だし昆布		0.7 黄	
さばのごまそ焼	小松菜のかきたま汁																																																																																																																																																																																																																																						
60.0 赤	26.0 緑																																																																																																																																																																																																																																						
香ねぎ	鶏卵																																																																																																																																																																																																																																						
5.0 緑	26.0 赤																																																																																																																																																																																																																																						
白ごま	しめじ																																																																																																																																																																																																																																						
8.0 赤	6.5 緑																																																																																																																																																																																																																																						
すりごま	土しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																						
2.0 黄	0.7 緑																																																																																																																																																																																																																																						
練りごま	けずり節																																																																																																																																																																																																																																						
1.0 黄	3.9 黄																																																																																																																																																																																																																																						
酒	だし昆布																																																																																																																																																																																																																																						
1.0 黄	0.7 黄																																																																																																																																																																																																																																						
自然塩	淡口しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																						
0.2 黄	6.5 黄																																																																																																																																																																																																																																						
米白枝油	でんぶん																																																																																																																																																																																																																																						
0.5 黄	2.6 黄																																																																																																																																																																																																																																						
鶏クリーム煮	カリフラワーのコンソメ																																																																																																																																																																																																																																						
39.0 赤	19.5 緑																																																																																																																																																																																																																																						
鶏もも肉	キャベツ																																																																																																																																																																																																																																						
52.0 緑	39.0 赤																																																																																																																																																																																																																																						
玉葱	玉葱																																																																																																																																																																																																																																						
9.1 緑	9.1 緑																																																																																																																																																																																																																																						
じゃがいも	ホールコーン																																																																																																																																																																																																																																						
52.0 黄	7.8 緑																																																																																																																																																																																																																																						
にんじん	マヨネーズ																																																																																																																																																																																																																																						
6.5 緑	10.4 黄																																																																																																																																																																																																																																						
しめじ	米白枝油																																																																																																																																																																																																																																						
6.5 緑	0.5 黄																																																																																																																																																																																																																																						
セロリ	こしょう																																																																																																																																																																																																																																						
0.7 緑	0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																						
パセリ																																																																																																																																																																																																																																							
0.7 緑																																																																																																																																																																																																																																							
にんにく																																																																																																																																																																																																																																							
0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																							
土しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																							
0.7 緑																																																																																																																																																																																																																																							
とんこつ																																																																																																																																																																																																																																							
13.0 赤																																																																																																																																																																																																																																							
牛乳																																																																																																																																																																																																																																							
39.0 赤																																																																																																																																																																																																																																							
生クリーム																																																																																																																																																																																																																																							
2.6 赤																																																																																																																																																																																																																																							
オリーブ油																																																																																																																																																																																																																																							
1.0 黄																																																																																																																																																																																																																																							
白ワイン																																																																																																																																																																																																																																							
2.6 黄																																																																																																																																																																																																																																							
自然塩																																																																																																																																																																																																																																							
1.0 黄																																																																																																																																																																																																																																							
こしょう																																																																																																																																																																																																																																							
0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																							
ポテトの素																																																																																																																																																																																																																																							
6.5 黄																																																																																																																																																																																																																																							
米白枝油																																																																																																																																																																																																																																							
1.3 黄																																																																																																																																																																																																																																							
わかめうどん	しゃもちの天ぷら																																																																																																																																																																																																																																						
102 赤	40.0 赤																																																																																																																																																																																																																																						
冷凍うどん	小麦粉																																																																																																																																																																																																																																						
1.2 赤	12.0 黄																																																																																																																																																																																																																																						
干しわかめ	でんぶん																																																																																																																																																																																																																																						
24.0 赤	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																						
玉葱	ベーキングパウダー																																																																																																																																																																																																																																						
12.0 赤	0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																						
かまぼこ	米白枝油																																																																																																																																																																																																																																						
8.4 赤	4.0 黄																																																																																																																																																																																																																																						
海苔	大根																																																																																																																																																																																																																																						
6.0 緑	52.0 緑																																																																																																																																																																																																																																						
香ねぎ	にんにく																																																																																																																																																																																																																																						
4.2 緑	39.0 緑																																																																																																																																																																																																																																						
かぼちゃ	厚揚げ																																																																																																																																																																																																																																						
52.0 緑	32.5 赤																																																																																																																																																																																																																																						
かぼちゃ	まろしよ																																																																																																																																																																																																																																						
4.2 緑	26.0 赤																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	白ごま																																																																																																																																																																																																																																						
2.6 黄	9.1 赤																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	赤みそ																																																																																																																																																																																																																																						
0.7 黄	5.9 赤																																																																																																																																																																																																																																						
	みりん																																																																																																																																																																																																																																						
	7.8 黄																																																																																																																																																																																																																																						
	淡口しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																						
	2.6 黄																																																																																																																																																																																																																																						
	けずり節																																																																																																																																																																																																																																						
	3.9 黄																																																																																																																																																																																																																																						
	だし昆布																																																																																																																																																																																																																																						
	0.7 黄																																																																																																																																																																																																																																						
味噌おでん	白菜のごま和え																																																																																																																																																																																																																																						
19.5 赤	78.0 緑																																																																																																																																																																																																																																						
豚もも肉	白菜																																																																																																																																																																																																																																						
0.9 赤	6.5 緑																																																																																																																																																																																																																																						
米白枝油	濃口しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																						
0.4 黄	2.6 黄																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	玉葱																																																																																																																																																																																																																																						
2.6 黄	42.0 緑																																																																																																																																																																																																																																						
大根	煮干しだし																																																																																																																																																																																																																																						
52.0 緑	0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																						
にんにく	すりごま																																																																																																																																																																																																																																						
19.5 緑	1.3 黄																																																																																																																																																																																																																																						
坂こんにゃく																																																																																																																																																																																																																																							
39.0 緑																																																																																																																																																																																																																																							
厚揚げ																																																																																																																																																																																																																																							
32.5 赤																																																																																																																																																																																																																																							
ミニ水菜																																																																																																																																																																																																																																							
26.0 赤																																																																																																																																																																																																																																							
白ごま																																																																																																																																																																																																																																							
9.1 赤																																																																																																																																																																																																																																							
赤みそ																																																																																																																																																																																																																																							
5.9 赤																																																																																																																																																																																																																																							
みりん																																																																																																																																																																																																																																							
7.8 黄																																																																																																																																																																																																																																							
淡口しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																							
2.6 黄																																																																																																																																																																																																																																							
けずり節																																																																																																																																																																																																																																							
3.9 黄																																																																																																																																																																																																																																							
だし昆布																																																																																																																																																																																																																																							
0.7 黄																																																																																																																																																																																																																																							

てつた おうちのお手伝いをしよう!

●どんなお手伝いがあるかな?

いそがしい年末年始、おうちの人のお手伝いをしてみましょう。食事にかかわることで、いろいろありますよ!

まだやったことがない人は、かんたんなお手伝い(レベル★)から始めてみましょう。いつもお手伝いをしているひとは、レベルアップに挑戦してみましょう。

【注意】包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒にね!

●買い物で学ぶこと (おうちの方へ)

食事の買い物はたくさんのお話を学ぶ機会です。お父さんをお使いに行かせることが難しい場合は、次のことを意識しながら一緒に買い物をしてあげてください。

かんたんなお手伝い レベル★

- テーブルをふく
- 混ぜる・こねる
- ごはんをよそう
- 料理を運ぶ

少しむずかしいお手伝い レベル★★

- 買い物に行く
- お皿を洗う
- お皿を運ぶ・しまう

むずかしいお手伝い レベル★★★

- 火を使う料理をする
- 家族みんなの朝ごはんを作る

かぼちゃの皮をむく・材料を切る

米をとぐ・ごはんをたく

料理を盛りつける

お皿を運ぶ・しまう

火を使う料理をする

家族みんなの朝ごはんを作る

【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：ちからを調子どおりのえさ(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河内町産です。 ※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。