

月	火	水	木	金
<b>Custom Viking Lunch Box</b> 12月3日、小学6年生は、カスタムランチボックス型のバイキング給食を食べます。事前に選んだ料理を、ひとりひとりにカスタマイズして教室に届けます。	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、鶏唐揚げ、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 エネルギー たんぱく質 塩分 627 kcal 23.6 g 18.5 g ごはん ぎゅうにゅう はっばうさい いかのてんぷら ピリカラきゅうり	2 エネルギー たんぱく質 塩分 647 kcal 31.0 g 16.7 g ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりハンバーグ きんぴらごぼう どうみょうとたまねぎのみそしる	3 エネルギー たんぱく質 塩分 598 kcal 24.7 g 24.1 g コッペパン ぎゅうにゅう ささみチーズフライ ポテトサラダ もやしスープ
	6 エネルギー たんぱく質 塩分 635 kcal 26.6 g 16.3 g ごはん ぎゅうにゅう どうふとささみのぐずにはくさいのおかかあえ こなどうふドーナツ	7 エネルギー たんぱく質 塩分 600 kcal 23.1 g 18.1 g アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとしめじのソテー トマトとまめのスープ	8 エネルギー たんぱく質 塩分 716 kcal 21.7 g 19.6 g シーフードカレーライス ブロッコリーのサラダ みかん ぎゅうにゅう	9 エネルギー たんぱく質 塩分 640 kcal 25.7 g 17.2 g ごはん ぶりだいこん キャベツとあつあげのみそしる ぎゅうにゅう
13 エネルギー たんぱく質 塩分 644 kcal 25.7 g 23.8 g ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそやき チンゲンサイのおひたし こまつなのかきたまじる	14 エネルギー たんぱく質 塩分 655 kcal 23.6 g 23.3 g コッペパン ぎゅうにゅう とりクリームに カリフラワーのコーンあえ あかオレンジゼリー	15 エネルギー たんぱく質 塩分 586 kcal 23.1 g 14.3 g わかめうどん おにぎり ししゃもてんぷら かぼちゃのにつけ ぎゅうにゅう	16 エネルギー たんぱく質 塩分 647 kcal 24.3 g 14.9 g ごはん ぎゅうにゅう みそおでん はくさいのごまあえ わらびもち	17 エネルギー たんぱく質 塩分 694 kcal 20.9 g 25.5 g インディアンライス だいこんとソーセージのスープに クリスマスケーキ ぎゅうにゅう

ふゆ やす ちゅう しょう せい かつ  
**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行い、体調管理には十分気をつけましょう。

はやね はやお  
**早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう**  
 あさ ひる ゆう せいかつ  
 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 今年12/22  
 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！

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・うがい  
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しましょう!

1	2	3
ごはん(S) 牛乳	ごはん(M) 牛乳	ごはん(M) 牛乳
八宝菜 豚もも肉 10.0 たまご 1.0 しょうが 0.7 しょうゆ 10.0 白米 30.0 玉葱 70.0 にんじん 25.0 干ししいたけ 0.5 きんぴら 1.0 でんぶ 6.5 淡口しょうゆ 4.5 酒 1.0 みりん 1.0 ごま油 1.0 だし昆布 0.5 自然塩 0.5	ひき入りハンバーグ 鶏ひき肉 60.0 芽ひき肉 1.0 玉葱 35.0 にんじん 15.0 たまご 7.5 パン粉 3.0 酒 3.0 塩 0.3 自然塩 1.0 ごま油 0.5 白米 1.0 豆苗 15.0 玉葱 50.0 しめじ 5.0 にんじん 5.0 白米 40.0 けずり節 3.0 だし昆布 0.5	きんぴらごぼう ごぼう 20.0 にんじん 4.0 たまご 16.0 しょうゆ 3.2 みりん 0.8 ごま油 0.8 白ごま 0.8 豆苗 15.0 玉葱 50.0 しめじ 5.0 にんじん 5.0 白米 40.0 けずり節 3.0 だし昆布 0.5

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	ごはん(M) 牛乳
豆腐とささみの精香 豆腐 80.0 鶏ささみ肉 25.0 チンゲンサイ 10.0 白菜 10.0 にんじん 5.0 たまご 1.0 しょうゆ 0.5 酒 1.0 淡口しょうゆ 3.5 濃口しょうゆ 2.0 自然塩 0.1 みりん 2.0 でんぶ 6.0 ごま油 1.0 だし昆布 0.8	白菜のおかか和え 白菜 60.0 ほうれん草 15.0 淡口しょうゆ 1.5 みりん 0.1 かつおぶし 0.4 粉豆腐ドーナツ 粉豆腐 5.0 牛乳 7.0 小豆 5.0 自然塩 0.4 しょうゆ 0.1 砂糖 8.0 鶏卵 4.1 ベーキングパウダー 0.3 米白油 1.5	小松菜とれんげのソテー 小松菜 15.0 キャベツ 10.0 しめじ 5.0 米白油 0.2 自然塩 0.2 こしょう 0.1 トマトと豆のスープ カットトマト 30.0 玉葱 20.0 いんげん豆 10.0 キャベツ 10.0 にんじん 10.0 セロリ 3.0 めんこつ 10.0 自然塩 0.5 オリーブ油 0.5 こしょう 0.1 砂糖 1.0	シーフードカレー かのいかに 30.0 玉葱 70.0 じゃがいも 50.0 にんじん 25.0 たまご 0.4 菜種サラダ油 0.7 自然塩 0.1 洋からし 0.1 マヨネーズ 8.0	ぶり大根 ぶり 80.0 大根 2.0 酒 10.0 みりん 10.0 でんぶ 0.4

13	14	15	16	17
ごはん(M) 牛乳	ごはん(M) 牛乳	ごはん(S) 牛乳	ごはん(S) 牛乳	ごはん(S) 牛乳
さばのごまみそ焼き さば 40.0 香ねぎ 5.0 白米 8.0 すじごま 2.0 たまご 1.0 酒 1.0 自然塩 0.2 米白油 0.5	小松菜のかきたま汁 小松菜 20.0 鶏卵 20.0 しめじ 5.0 たまご 0.5 けずり節 3.0 だし昆布 0.5 淡口しょうゆ 0.5 でんぶ 2.0	鶏クリーム煮 鶏もも肉 30.0 玉葱 40.0 じゃがいも 20.0 にんじん 15.0 たまご 3.0 セロリ 5.0 パセリ 0.5 にんにく 0.4 たまご 0.5 めんこつ 10.0 牛乳 30.0 塩 2.0 オリーブ油 0.8 白ワイン 2.0 自然塩 0.8 こしょう 0.1 ポタージュの素 5.0 米白油 1.0	わかめうどん 冷凍うどん 85.0 干しわかめ 1.0 玉葱 20.0 小豆 10.0 米白油 0.4 香ねぎ 5.0 たまご 3.5 けずり節 4.0 淡口しょうゆ 0.5 みりん 2.0 砂糖 0.5	しょうゆとん しょうゆ 20.0 酒 6.0 たまご 1.0 ベーキングパウダー 0.1 大根 40.0 にんじん 15.0 たまご 30.0 厚揚げ 25.0 ごぼう 20.0 白米 2.0 みりん 6.0 濃口しょうゆ 2.0 けずり節 2.0 だし昆布 0.5

## てっだ 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、おうちのひとと一緒にね♪

◎買い物で学ぶこと (おうちのたへ)

食事の買い物はたくさんのお金を学ぶ機会です。お子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はいかがでしょうか。

種類は? 産地は? 量は? 何が入ってる? 値段は?

## かんたんなお手伝い レベル★

テーブルをふく  
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

## 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

【栄養三色】 黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をととのえる(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。