

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

今月の献立のイラストは
千早赤阪村立中学校の
職業体験で
2年生の3名が
が描いてくれました
ありがとう!



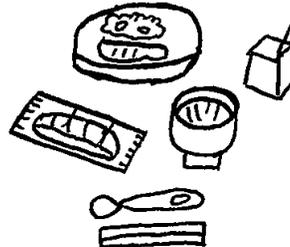
六年生交流バイキング給食

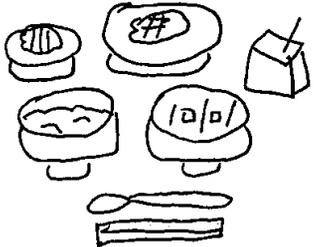
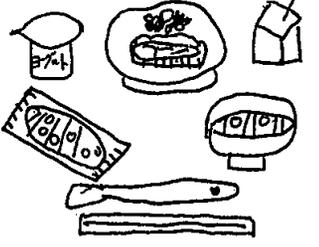
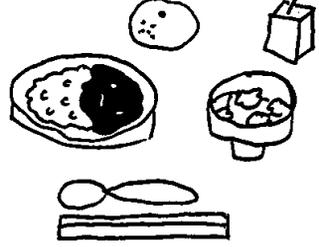
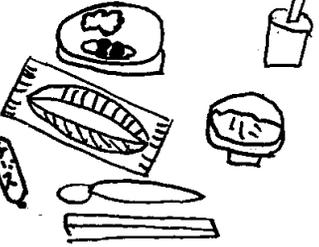
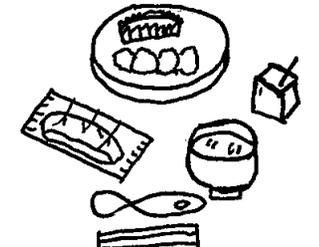
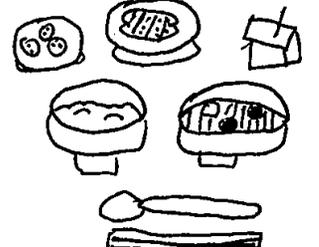
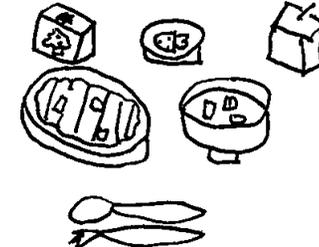
12月1日、くすのきホールで赤阪小学校と千早小吹台小学校の6年生が「交流バイキング給食」をします。
わかめおにぎり、貝柱のバターしょうゆ焼き、唐揚げ、豆腐シュウマイ、ポテトサラダ、パイナップル、手作りカップケーキなど、人気の料理や普段給食には出ない料理がたくさん並びます。栄養バランスを考えて選び、交流も楽しみましょう。



1	エネルギー 748 kcal	たんぱく質 30.2 g	しつ 29.1 g
---	-------------------	-----------------	--------------

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



4	エネルギー 775 kcal	たんぱく質 31.8 g	しつ 17.8 g	5	エネルギー 793 kcal	たんぱく質 29.4 g	しつ 23.1 g	6	エネルギー 889 kcal	たんぱく質 26.2 g	しつ 23.7 g	7	エネルギー 894 kcal	たんぱく質 37.9 g	しつ 20.0 g	8	エネルギー 784 kcal	たんぱく質 32.5 g	しつ 27.3 g
<p style="font-size: 8px;">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</p> 	<p style="font-size: 8px;">アップルパン 牛乳 マカロニグラタン 小松菜としめじのソテー トマトと豆のスープ ヨーグルト</p> 	<p style="font-size: 8px;">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</p> 	<p style="font-size: 8px;">ごはん ぶり大根 キャベツと厚揚げのみそ汁 牛乳 ジョアストロベリー</p> 	<p style="font-size: 8px;">コッペパン スティックチーズ ケチャップフランク キャベツのカレーソテー 白菜入りチャウダー はっ酵乳</p> 															
11	エネルギー 882 kcal	たんぱく質 33.7 g	しつ 29.6 g	12	エネルギー 797 kcal	たんぱく質 29.0 g	しつ 28.4 g	13	エネルギー 920 kcal	たんぱく質 36.3 g	しつ 20.0 g	14	エネルギー 839 kcal	たんぱく質 32.3 g	しつ 17.7 g	15	エネルギー 838 kcal	たんぱく質 25.0 g	しつ 28.8 g
<p style="font-size: 8px;">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 さつまいものみそ汁</p> 	<p style="font-size: 8px;">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 オレンジゼリー</p> 	<p style="font-size: 8px;">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</p> 	<p style="font-size: 8px;">ごはん 牛乳 味噌おでん 白菜のごま和え わらびもち</p> 	<p style="font-size: 8px;">カレーピラフ 大根とソーセージのスープ煮 クリスマスケーキ いちご 牛乳</p> 															

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを直そう!

もういちど、正しい手洗いの方法をふりかえってみよう!



指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



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高めよう!



三学期の給食は

1/10 (水)

からです♪

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる



ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる



ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる



感染症を予防するには、免疫機能を正常に働かせることが重要です。
栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

月 火 水 木 金

いよいよ冬休み!

冬休みは、クリスマスやお正月など行事があり、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★こまめに手を洗う

★早寝・早起きを心がける

★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

★適度に体を動かす

1		コッペパン 牛乳	
ささみチーズフライ	60.0 赤	もやしスープ	26.0 緑
米白絞油	4.0 黄	緑豆もやし	26.0 緑
		玉葱	26.0 赤
		ポークウインナー	13.0 赤
		にんじん	6.5 緑
		とんこつ	13.0 赤
		きゅうり	26.0 緑
		淡口しょうゆ	2.0 黄
		にんじん	6.5 緑
		自然塩	0.8 黄
		玉葱	9.1 緑
		オリーブ油	0.4 黄
		レモン果汁	1.3 緑
		こしょう	0.1 黄
		砂糖	1.3 黄
		自然塩	0.3 黄
		洋からし	0.1 黄
		エッグケア	7.8 黄

4		ごはん(M) 牛乳	
豆腐とささみの煮煮	104 赤	白菜	★91.0 緑
鶏ささみ肉	32.5 赤	ほうれん草	★19.5 緑
チンゲンサイ	13.0 緑	淡口しょうゆ	2.6 黄
白菜	★13.0 緑	みりん	2.6 黄
にんじん	6.5 緑	煮干しだし	0.1 黄
白ねぎ	★6.5 緑	かつおぶし	0.5 赤
土しゅうが	0.7 緑	粉豆腐ドーナツ	
酒	2.0 黄	粉豆腐	5.0 赤
淡口しょうゆ	4.6 黄	牛乳	7.0 赤
濃口しょうゆ	2.6 黄	小麦粉	8.0 黄
自然塩	0.1 黄	砂糖	5.3 黄
みりん	2.6 黄	鶏卵	4.1 赤
でんぶん	7.8 黄	ベーキングパウダー	0.3 黄
ごま油	0.7 黄	米白絞油	1.5 黄
米白絞油	1.3 黄		
だし昆布	1.0 黄		

5		アップルパン 牛乳	
マカロニグラタン	20.0 緑	小松菜としめじのソテー	★26.0 緑
鶏もも肉	10.0 赤	小松菜	★13.0 緑
マカロニ	★10.0 黄	キャベツ	6.5 緑
じゃがいも	10.0 黄	しめじ	0.3 黄
にんじん	5.0 緑	米白絞油	0.3 黄
にんにく	0.2 緑	自然塩	0.1 黄
牛乳	50.0 赤	こしょう	0.1 黄
ポタージュの素	5.0 黄	トマトと豆のスープ	
オリーブ油	1.0 黄	カットマト	39.0 緑
自然塩	0.4 黄	玉葱	26.0 赤
こしょう	0.1 黄	いんげん豆	13.0 赤
パセリ	0.5 緑	キャベツ	★13.0 緑
粉チーズ	5.0 赤	にんじん	13.0 赤
パン粉	3.0 黄	セロリ	6.5 緑
ヨーグルト	1個 赤	とんこつ	13.0 赤
		自然塩	1.3 黄
		オリーブ油	0.7 黄
		米白絞油	2.0 黄
		こしょう	0.1 黄
		砂糖	2.0 黄

6		ごはん(M) 牛乳	
シーフードカレー	39.0 赤	ブロッコリーのサラダ	39.0 緑
かのごいか	91.0 赤	ブロッコリー	★32.5 緑
玉葱	32.5 黄	キャベツ	13.0 緑
じゃがいも	★65.0 黄	玉葱	13.0 赤
にんじん	32.5 黄	レモン果汁	1.3 緑
土しゅうが	0.5 緑	砂糖	0.9 黄
にんにく	0.5 緑	菜種サラダ油	0.9 黄
カレー粉	0.7 黄	自然塩	0.1 黄
ターメリック	0.5 黄	洋からし	0.1 黄
クミン	0.1 黄	マヨネーズ	10.4 黄
コリアンダー	0.1 黄		
りんごピューレ	19.5 緑	みかん	★1個 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		
小麦粉	6.5 黄		
オリーブ油	2.6 黄		
米白絞油	2.0 黄		
濃口しょうゆ	2.0 黄		
こしょう	0.1 黄		
とんこつ	15.6 赤		

7		ごはん(M) 牛乳	
ぶり大根	50.0 赤	キャベツと厚揚げのみそ汁	13.0 赤
大根	★12.0 緑	厚揚げ	39.0 赤
土しゅうが	3.0 緑	キャベツ	★39.0 緑
濃口しょうゆ	15.0 赤	玉葱	19.5 赤
砂糖	15.0 黄	白みそ	★13.0 赤
酒	3.9 赤	赤みそ	★3.3 赤
でんぶん	0.5 黄	濃厚ソース	0.8 赤
		だし昆布	0.7 黄
		ジョアストロベリー	1本 赤
		キャベツのカーソーター	★44.2 緑
		自然塩	0.6 黄
		カレー粉	0.2 黄
		ターメリック	0.1 黄
		スティックチーズ	1本 赤

8		コッペパン はっ酵乳	
ポークフライパンク	50.0 赤	白菜入りチャウダー	★52.0 緑
玉葱	20.0 緑	じゃがいも	★26.0 赤
カットマト	15.0 緑	マッシュルーム缶詰	19.5 赤
トマトケチャップ	10.0 赤	むきえび	13.0 赤
ウスターソース	0.8 赤	あざりむき身	13.0 赤
濃厚ソース	0.8 赤	にんにく	0.3 緑
砂糖	0.8 黄	牛乳	52.0 赤
米白絞油	0.8 黄	ポタージュの素	6.5 黄
白ワイン	5.2 黄	バター	2.6 黄
キャベツ	★44.2 緑	自然塩	0.4 黄
自然塩	0.6 黄	こしょう	0.1 黄
カレー粉	0.2 黄	とんこつ	10.4 赤
ターメリック	0.1 黄		

11		ごはん(M) 牛乳	
さばのごまみそ焼き	60.0 赤	さつまいものみそ汁	★39.0 黄
青ねぎ	5.0 緑	玉葱	26.0 緑
白みそ	★8.0 赤	青ねぎ	6.5 緑
すりごま	2.0 黄	薄揚げ	6.5 赤
練りごま	1.0 黄	けずり節	3.9 赤
酒	1.0 黄	だし昆布	0.7 黄
自然塩	0.2 黄	★10.4 赤	★5.2 赤
米白絞油	0.5 黄	赤みそ	★5.2 赤
チンゲンサイのおひたし			
チンゲンサイ	58.5 緑		
白菜	★26.0 緑		
淡口しょうゆ	2.6 黄		
みりん	2.6 黄		
煮干しだし	0.1 黄		
ごま油	0.5 黄		

12		コッペパン 牛乳	
鶏クリーム煮	39.0 赤	カリフラワーのコンソメ	15.6 緑
鶏もも肉	52.0 赤	カリフラワー	★26.0 緑
玉葱	★52.0 黄	キャベツ	9.1 緑
じゃがいも	19.5 赤	ホールコーン	7.8 赤
にんじん	6.5 緑	マヨネーズ	10.4 黄
しめじ	6.5 緑	米白絞油	0.5 黄
セロリ	0.7 緑	こしょう	0.1 黄
パセリ	0.5 緑	オレンジゼリー	
にんにく	0.5 緑	みかん缶詰	15.0 緑
土しゅうが	0.7 緑	オレンジジュース	17.5 緑
とんこつ	13.0 赤	砂糖	5.0 黄
牛乳	52.0 赤	アガー	4.0 緑
生クリーム	2.0 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		
ポタージュの素	5.2 黄		
米白絞油	1.3 黄		

13		おにぎり 牛乳	
わかめうどん	102 黄	ししゃもの天ぷら	40.0 赤
冷凍うどん	1.2 赤	小麦粉	12.0 黄
干しわかめ	24.0 赤	でんぶん	2.0 黄
玉葱	12.0 赤	ベーキングパウダー	0.1 黄
かまぼこ	8.4 赤	米白絞油	4.0 黄
薄揚げ	6.0 緑		
にんじん	★9.1 緑	かぼちゃの煮つけ	
白ねぎ	6.0 緑	かぼちゃ	52.0 緑
けずり節	0.7 黄	淡口しょうゆ	3.9 黄
だし昆布	0.7 黄	みりん	2.6 黄
みりん	6.0 黄	砂糖	0.7 黄
濃口しょうゆ	4.8 黄		
濃口しょうゆ	2.4 黄		
自然塩	0.5 黄		
でんぶん	3.6 黄		
おにぎり用のり	2/2枚 赤		

14		ごはん(S) 牛乳	
味噌おでん	19.5 赤	白菜のごまおえ	★84.5 緑
豚もも肉	0.9 赤	にんじん	6.5 緑
酒	12.0 黄	濃口しょうゆ	2.6 黄
米白絞油	0.4 黄	とんこつ	0.6 黄
土しゅうが	0.8 緑	煮干しだし	2.1 黄
大根	★52.0 緑	すりごま	1.3 黄
板こんにゃく	19.5 緑		
厚揚げ	32.5 赤	わらびもち	
ごぼう天	3.9 黄	ミニ水晶	58.5 黄
白みそ	★9.1 赤	黄な粉	5.2 赤
赤みそ	★5.9 赤	砂糖	2.6 黄
みりん	7.8 黄		
濃口しょうゆ	2.6 黄		
けずり節	3.9 黄		
だし昆布	0.7 黄		

15		牛乳	
カレーピラフ	100 黄	大根とソーセージのスープ煮	★58.5 緑
もち麦	6.5 黄	大根	★58.5 緑
豚ひき肉	19.5 赤	ポークウインナー	19.5 赤
玉葱	42.0 緑	ブロッコリー	13.0 赤
にんじん	19.5 緑	しめじ	13.0 赤
マッシュルーム缶詰	6.5 緑	にんにく	0.4 緑
ホールコーン	14.0 緑	とんこつ	13.0 赤
土しゅうが	0.7 緑	自然塩	0.9 黄
にんにく	0.7 緑	淡口しょうゆ	1.3 黄
ミニ水晶	58.5 黄	こしょう	0.0 黄
黄な粉	5.2 赤	オリーブ油	0.4 黄
砂糖	2.6 黄		
ウスターソース	7.0 黄		
自然塩	2.1 黄		
オリーブ油	2.8 黄		
カレー粉	0.7 黄		
ナツメグ	0.3 黄		
ターメリック	0.3 黄		
		クリスマスケーキ	1個 黄
		いちご	1個 緑

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も、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あげてください。

種類は?

旬はいつ?

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

混ぜる・こねる

料理を運ぶ

料理を盛りつける

少しむずかしいお手伝い レベル★★

買い物に行く

米をとぐ

ごはんをたく

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

【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。