

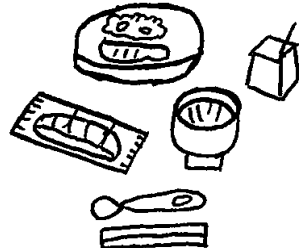
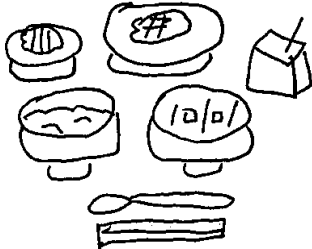
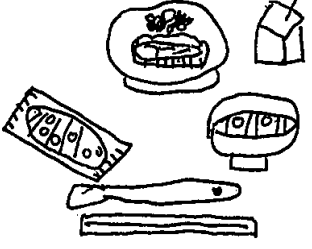
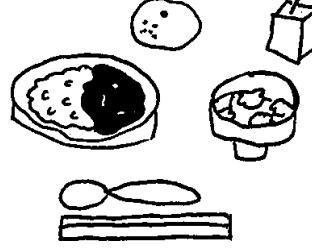
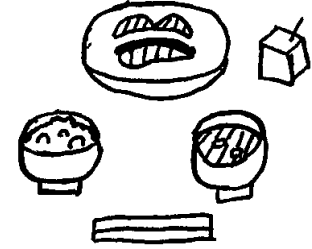
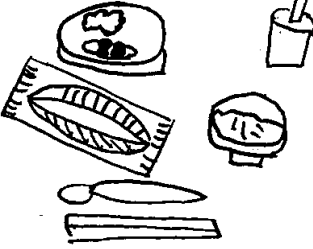

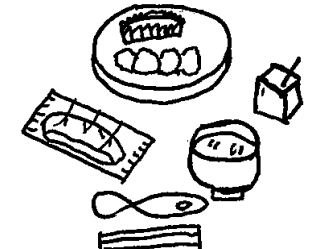


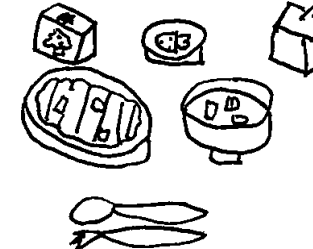


月	火	水	木	金						
今月の献立のイラストは 千早赤阪村立中学校の 職業体験で 2年生の3名が が描いてくれました ありがとう！ 	<h2 style="margin: 0;">六年生交流バイキング給食</h2> <p style="margin: 5px 0;">12月1日、くすのきホールで赤阪小学校と千早小吹台小学校の6年生が「交流バイキング給食」をします。                  わかめおにぎり、貝柱のバターしょうゆ焼き、唐揚げ、豆腐シュウマイ、ポテトサラダ、パイナップル、手作りカップケーキなど、人気の料理や普段給食には出ない料理がたくさん並びます。栄養バランスを考えて選び、交流も楽しみましょう。</p> 			1 <table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>597 kcal</td><td>24.7 g</td><td>24.1 g</td></tr> </table> 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 	エネルギー	たんぱく質	しつ	597 kcal	24.7 g	24.1 g
エネルギー	たんぱく質	しつ								
597 kcal	24.7 g	24.1 g								


4	5	6	7	8																														
<table border="1" style="font-size: x-small;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>640 kcal</td><td>27.0 g</td><td>16.4 g</td></tr> </table> ごはん ぎゅうにゅう どうふとささみのくずに はくさいのおかかあえ こなどうふドーナツ 	エネルギー	たんぱく質	しつ	640 kcal	27.0 g	16.4 g	<table border="1" style="font-size: x-small;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>599 kcal</td><td>23.4 g</td><td>18.1 g</td></tr> </table> アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとめじのソテー トマトとまめのスープ 	エネルギー	たんぱく質	しつ	599 kcal	23.4 g	18.1 g	<table border="1" style="font-size: x-small;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>718 kcal</td><td>21.8 g</td><td>20.1 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 ぎゅうにゅう 	エネルギー	たんぱく質	しつ	718 kcal	21.8 g	20.1 g	<table border="1" style="font-size: x-small;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>645 kcal</td><td>27.3 g</td><td>17.2 g</td></tr> </table> 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 	エネルギー	たんぱく質	しつ	645 kcal	27.3 g	17.2 g	<table border="1" style="font-size: x-small;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>598 kcal</td><td>24.4 g</td><td>19.4 g</td></tr> </table> コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー はくさいりチャウダー 	エネルギー	たんぱく質	しつ	598 kcal	24.4 g	19.4 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
640 kcal	27.0 g	16.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
599 kcal	23.4 g	18.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
718 kcal	21.8 g	20.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
645 kcal	27.3 g	17.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
598 kcal	24.4 g	19.4 g																																
11	12	13	14	15																														
<table border="1" style="font-size: x-small;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>693 kcal</td><td>26.6 g</td><td>23.4 g</td></tr> </table> 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 さつまいものみそしる 	エネルギー	たんぱく質	しつ	693 kcal	26.6 g	23.4 g	<table border="1" style="font-size: x-small;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>641 kcal</td><td>23.4 g</td><td>23.2 g</td></tr> </table> 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 オレンジゼリー 	エネルギー	たんぱく質	しつ	641 kcal	23.4 g	23.2 g	<table border="1" style="font-size: x-small;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>619 kcal</td><td>25.4 g</td><td>14.6 g</td></tr> </table> わかめうどん おにぎり しゃもてんぷら かぼちゃのにつけ ぎゅうにゅう 	エネルギー	たんぱく質	しつ	619 kcal	25.4 g	14.6 g	<table border="1" style="font-size: x-small;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>665 kcal</td><td>26.1 g</td><td>15.0 g</td></tr> </table> 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 	エネルギー	たんぱく質	しつ	665 kcal	26.1 g	15.0 g	<table border="1" style="font-size: x-small;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>696 kcal</td><td>21.0 g</td><td>25.5 g</td></tr> </table> カレーピラフ だいこんとソーセージのスープに クリスマスケーキ いちご ぎゅうにゅう 	エネルギー	たんぱく質	しつ	696 kcal	21.0 g	25.5 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
693 kcal	26.6 g	23.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
641 kcal	23.4 g	23.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
619 kcal	25.4 g	14.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
665 kcal	26.1 g	15.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
696 kcal	21.0 g	25.5 g																																

# 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** 今年は 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高めよう！




# 感染症予防に「ビタミンACE」を！

**ビタミンA**

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

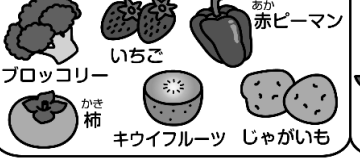
にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ



**ビタミンC**

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー いちご 赤ピーマン かわいも キウイフルーツ ジャがいも



**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

アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン



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。

三学期の給食は  
**1/10** (水)  
 からです♪

各校ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

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	緑豆もやし	20.0	緑
米白絞油	4.0	黄	玉葱	20.0	赤
			ポークウインナー	10.0	赤
			にんじん	5.0	緑
			とんこつ	10.0	赤
じゃがいも	★ 45.0	黄	淡口しょうゆ	1.5	緑
きゅうり	20.0	緑	自然塩	0.6	緑
にんじん	5.0	緑	オリーブ油	0.3	黄
玉葱	7.0	緑	こしょう	0.1	緑
レモン果汁	1.0	緑	砂糖	1.0	黄
砂糖	1.0	黄	自然塩	0.2	緑
自然塩	0.2	緑	洋からし	0.1	黄
洋からし	0.1	黄	エッグケア	6.0	黄

4		ごはん(M)		牛乳	
豆腐とささみの煮煮	80.0	赤	白菜	★ 70.0	緑
鶏ささみ肉	25.0	赤	ほうれん草	★ 15.0	緑
チンゲンサイ	10.0	緑	淡口しょうゆ	2.0	緑
白菜	★ 10.0	緑	みりん	2.0	黄
にんじん	5.0	緑	煮干しだし	0.1	赤
白ねぎ	★ 5.0	緑	かつおぶし	0.4	赤
土しゅうが	1.5	緑	粉豆腐ドーナツ		
酒	0.5	黄	粉豆腐	5.0	赤
淡口しょうゆ	3.5	黄	牛乳	7.0	赤
濃口しょうゆ	2.0	黄	小麦粉	8.0	黄
自然塩	0.1	黄	砂糖	5.3	黄
みりん	2.0	黄	鶏卵	4.1	黄
でんぶん	6.0	黄	ベーキングパウダー	0.3	黄
ごま油	0.5	黄	米白絞油	1.5	黄
米白絞油	1.0	黄			
だし昆布	0.8	黄			

5		アップルパン		牛乳	
マカロニグラタン	20.0	緑	玉葱	20.0	赤
小松菜としめじのソテー	★ 20.0	緑	鶏もも肉	10.0	赤
小松菜	★ 10.0	緑	マカロニ	10.0	黄
キャベツ	★ 10.0	緑	じゃがいも	★ 10.0	黄
しめじ	5.0	黄	米白絞油	0.2	黄
米白絞油	0.2	黄	自然塩	0.2	黄
自然塩	0.2	黄	こしょう	0.1	黄
こしょう	0.1	黄	トマトと豆のスープ		
			カットトマト	30.0	緑
			玉葱	20.0	赤
			いんげん豆	10.0	赤
			キャベツ	★ 10.0	緑
			にんじん	10.0	緑
			セロリ	5.0	緑
			とんこつ	10.0	赤
			自然塩	1.0	黄
			オリーブ油	0.5	黄
			オリーブ油	0.5	黄
			こしょう	0.1	黄
			砂糖	1.5	黄

6		ごはん(M)		牛乳	
シーフードカレー	30.0	赤	かのごい	30.0	赤
ブロッコリーのサラダ	30.0	緑	玉葱	7.0	赤
ブロッコリー	★ 25.0	緑	じゃがいも	★ 50.0	黄
キャベツ	10.0	緑	にんじん	25.0	赤
玉葱	10.0	赤	土しゅうが	0.4	緑
レモン果汁	1.0	緑	にんじん	0.4	緑
砂糖	0.7	黄	カレー粉	0.5	黄
菜種サラダ油	0.7	黄	ターメリック	0.4	黄
自然塩	0.1	黄	クミン	0.1	黄
洋からし	0.1	黄	コリアンダー	0.1	黄
マヨネーズ	8.0	黄	りんごピューレ	15.0	緑
			トマトピューレ	5.0	緑
			ブルーベリー	2.0	緑
			赤ワイン	8.0	赤
			小麦粉	5.0	黄
			オリーブ油	2.0	黄
			米白絞油	1.5	黄
			濃口しょうゆ	1.5	黄
			こしょう	0.1	黄
			とんこつ	12.0	赤

7		ごはん(M)		牛乳	
ぶり大根	40.0	赤	大根	★ 40.0	赤
大根	★ 80.0	赤	キャベツ	★ 30.0	緑
土しゅうが	2.0	緑	玉葱	15.0	赤
濃口しょうゆ	10.0	赤	白みそ	★ 10.0	赤
砂糖	10.0	黄	赤みそ	★ 2.5	赤
酒	10.0	赤	濃厚ソース	0.8	赤
でんぶん	0.4	黄	にんにく	0.2	緑
			だし昆布	0.5	黄
			米白絞油	0.3	黄
			ポタージュの素	5.0	黄
			白ワイン	4.0	黄
			バター	2.0	黄
			自然塩	0.3	黄
			こしょう	0.1	黄
			カレー粉	0.2	黄
			ターメリック	0.1	黄

8		コッペパン		はっ酵乳	
ケチャップフランク	40.0	赤	ポークフランク	40.0	赤
玉葱	20.0	赤	キャベツ	★ 30.0	緑
カットトマト	15.0	緑	玉葱	15.0	赤
トマトケチャップ	10.0	赤	白みそ	★ 10.0	赤
ウスターソース	0.8	赤	赤みそ	★ 2.5	赤
濃厚ソース	0.8	赤	にんにく	0.2	緑
砂糖	0.8	黄	牛乳	40.0	赤
米白絞油	0.3	黄	ポタージュの素	5.0	黄
			白ワイン	4.0	黄
			バター	2.0	黄
			自然塩	0.3	黄
			こしょう	0.1	黄
			カレー粉	0.2	黄
			とんこつ	8.0	赤

11		ごはん(M)		牛乳	
さばのごまみそ焼き	40.0	赤	さつまいも	★ 30.0	黄
青ねぎ	5.0	緑	玉葱	20.0	赤
白みそ	★ 8.0	赤	青ねぎ	5.0	緑
すりごま	2.0	黄	薄揚げ	5.0	赤
練りごま	1.0	黄	けずり節	3.0	赤
酒	1.0	黄	だし昆布	0.5	赤
自然塩	0.2	黄	白みそ	★ 8.0	赤
米白絞油	0.5	黄	赤みそ	★ 4.0	赤
			チンゲンサイのおひたし		
			チンゲンサイ	45.0	緑
			白菜	★ 20.0	緑
			淡口しょうゆ	2.0	緑
			みりん	2.0	黄
			煮干しだし	0.1	赤
			ごま油	0.4	黄

12		コッペパン		牛乳	
鶏クリーム煮	30.0	赤	カリフラワー	12.0	緑
鶏もも肉	30.0	赤	キャベツ	★ 20.0	緑
玉葱	40.0	赤	玉葱	7.0	赤
じゃがいも	★ 40.0	黄	ホールコーン	6.0	緑
にんじん	15.0	赤	マヨネーズ	8.0	黄
しめじ	5.0	緑	米白絞油	0.4	黄
セロリ	0.5	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	0.4	緑	みかん缶詰	15.0	緑
土しゅうが	0.5	緑	オレンジジュース	17.5	緑
とんこつ	10.0	赤	砂糖	5.0	黄
牛乳	40.0	赤	アガー	4.0	緑
生クリーム	1.5	赤			
オリーブ油	0.8	黄			
白ワイン	2.0	黄			
自然塩	0.8	黄			
こしょう	0.1	黄			
ポタージュの素	4.0	黄			
米白絞油	1.0	黄			

13		おにぎり		牛乳	
わかめうどん	85.0	黄	冷凍うどん	85.0	黄
干しわかめ	1.0	赤	干しわかめ	1.0	赤
玉葱	20.0	赤	かまぼこ	10.0	赤
薄揚げ	7.0	赤	白ねぎ	★ 7.0	緑
にんじん	5.0	緑	だし昆布	0.5	赤
白ねぎ	★ 7.0	緑	みりん	5.0	黄
けずり節	4.0	赤	淡口しょうゆ	4.0	赤
だし昆布	0.5	赤	濃口しょうゆ	2.0	赤
みりん	5.0	黄	自然塩	0.4	黄
淡口しょうゆ	4.0	赤	でんぶん	3.0	黄
濃口しょうゆ	2.0	赤	おにぎり用のり		
自然塩	0.4	黄	1/2枚 赤		
でんぶん	3.0	黄			

14		ごはん(S)		牛乳	
味噌おでん	15.0	赤	豚もも肉	15.0	赤
白菜のごまみそ	★ 65.0	緑	小麦粉	6.0	黄
白菜	★ 65.0	緑	小麥粉	6.0	黄
にんじん	5.0	赤	でんぶん	1.0	黄
濃口しょうゆ	2.0	赤	ベーキングパウダー	0.1	黄
玉葱	2.0	赤	米白絞油	2.0	黄
とんこつ	0.1	赤	かぼちゃの煮つけ		
にんにく	15.0	赤	かぼちゃ	40.0	緑
すりごま	1.0	黄	淡口しょうゆ	3.0	赤
			みりん	2.0	黄
			砂糖	0.5	黄
			味噌おでん		
			豚もも肉	15.0	赤
			酒	0.7	赤
			米白絞油	0.3	黄
			土しゅうが	0.6	緑
			大根	★ 40.0	赤
			板こんにゃく	30.0	赤
			厚揚げ	25.0	赤
			ごぼう天	20.0	赤
			白みそ	★ 7.0	赤
			赤みそ	★ 4.5	赤
			みりん	6.0	黄
			濃口しょうゆ	4.0	赤
			けずり節	2.0	赤
			だし昆布	0.5	赤

15		牛乳			
カレーピラフ	75.0	黄	米	75.0	黄
大根とソーセージのスープ煮	★ 45.0	緑	もち麦	5.0	黄
大根	★ 45.0	緑	豚ひき肉	15.0	赤
ポークウインナー	15.0	赤	玉葱	30.0	赤
ブロッコリー	10.0	赤	しめじ	15.0	赤
にんにく	10.0	赤	とんこつ	10.0	赤
にんにく	0.7	赤	自然塩	0.7	赤
淡口しょうゆ	1.0	赤	淡口しょうゆ	1.0	赤
こしょう	0.0	赤	こしょう	0.0	赤
オリーブ油	0.3	黄	オリーブ油	0.3	黄
			クリスマスケーキ		
			オリーブ油	2.0	黄
			カレー粉	0.5	黄
			ナツメグ	0.2	黄
			ターメリック	0.2	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よう。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みてはいかがでしょうか。

しゅるい種類は?  
しゅん旬はいつ?

さんち産地は?

りょう量は?

なにがはいってる?  
ねだん値段は?

## 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

皿を洗う

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

皮をむく・材料を切る

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。