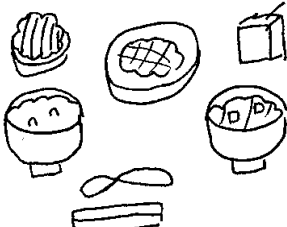
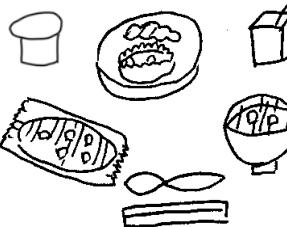
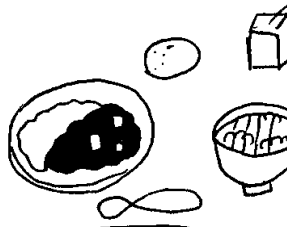
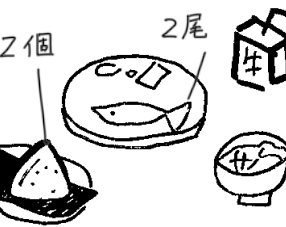
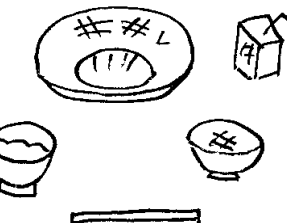
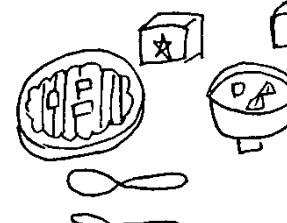


月				火				水				木				金			
2	エネルギー	たんぱく質	しつ	3	エネルギー	たんぱく質	しつ	4	エネルギー	たんぱく質	しつ	5	エネルギー	たんぱく質	しつ	6	エネルギー	たんぱく質	しつ
	773 kcal	31.8 g	17.8 g		797 kcal	29.7 g	23.1 g		844 kcal	32.4 g	18.2 g		892 kcal	37.6 g	19.8 g		822 kcal	39.9 g	24.9 g
ごはん 牛乳 豆腐とささみの葛煮 白菜のおかか和え 粉豆腐ドーナツ				アップルパン 牛乳 マカロニグラタン ヨーグルト ほうれん草としめじのソテー トマトと豆のスープ				ごはん 牛乳 味噌おでん 小松菜のごま和え わらびもち				ごはん ぶり大根 ジョアストロベリー キャベツと厚揚げのみそ汁 牛乳				ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう とつとチーズ とろろみそ汁			
																			
9	エネルギー	たんぱく質	しつ	10	エネルギー	たんぱく質	しつ	11	エネルギー	たんぱく質	しつ	12	エネルギー	たんぱく質	しつ	13	エネルギー	たんぱく質	しつ
	884 kcal	25.9 g	23.8 g		765 kcal	28.9 g	25.1 g		919 kcal	36.1 g	19.8 g		777 kcal	26.6 g	25.8 g		798 kcal	32.1 g	24.7 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 牛乳				コッペパン 牛乳 鶏クリーム煮 カリフラワーのコーンマヨ和え 赤オレンジゼリー				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				ごはん 牛乳 ささみチーズフライ ポテトサラダ もやしスープ				黒糖パン 牛乳 イワシフライ ほうれん草とハムのソテー かぼちゃポタージュ			
																			
16	エネルギー	たんぱく質	しつ	17	エネルギー	たんぱく質	しつ	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 描いてくれました ありがとう！											
	849 kcal	32.8 g	28.7 g		838 kcal	24.7 g	28.8 g												
ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそ焼き チンゲンサイのおひたし じゃがいもとわかめのみそ汁				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 牛乳				六年生交流バイキング給食 12/12、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、いか焼きそば、貝柱のごま しょうゆ焼き、エビフライ、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。											
																			

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つくりましょう。

手洗いを見直そう！

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。



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 柿 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。

冬至 今年12/21

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
1/9(木)
からです♪

月		火		水		木		金											
2	ごはん(M) 牛乳	3	アップルパン 牛乳	4	ごはん(S) 牛乳	5	ごはん(M) 牛乳	6	ごはん(M) 牛乳										
豆腐とささみの煮煮 豆腐 104 赤 鶏ささみ肉 32.5 赤 チンゲンサイ 13.0 緑 白菜 ★13.0 緑 にんじん 6.5 緑 白ねぎ 6.5 緑 土しょうが 0.7 緑 酒 2.0 淡口しょうゆ 4.6 濃口しょうゆ 2.0 自然塩 0.1 みりん 2.0 でんぶん 7.8 黄 ごま油 0.7 黄 米白絞油 1.3 黄 だし昆布 1.0		白菜のおかか和え 白菜 ★91.0 緑 ほうれん草 ☆19.5 緑 淡口しょうゆ 2.6 みりん 2.6 煮干しだし 0.1 かつおぶし 0.5 赤 粉豆腐ドーナツ 粉豆腐 5.0 赤 牛乳 7.0 赤 小麦粉 8.0 黄 砂糖 5.3 黄 鶏卵 4.1 赤 ベーキングパウダー 0.3 米白絞油 1.5 黄		マカロニグラタン 玉葱 20.0 緑 鶏もも肉 10.0 赤 マカロニ 10.0 黄 じゃがいも 10.0 黄 にんにく 5.0 緑 にんにく 0.2 緑 牛乳 50.0 赤 ポタージュの素 5.0 黄 米白絞油 1.0 黄 自然塩 0.4 こしょう 0.1 パセリ 0.5 緑 粉チーズ 5.0 赤 パン粉 3.0 黄 ヨーグルト 1個 赤		ほうれん草としめじのソテー ほうれん草 ☆32.5 緑 キャベツ ☆13.0 緑 しめじ 6.5 緑 米白絞油 0.3 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1 トマトと豆のスープ カットトマト 39.0 緑 玉葱 26.0 緑 いんげん豆 13.0 赤 キャベツ ☆13.0 緑 にんじん 13.0 緑 セロリ 6.5 緑 とんこつ 13.0 自然塩 1.3 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1 砂糖 2.0 黄		味噌おでん 豚もも肉 19.5 赤 酒 0.9 米白絞油 0.4 黄 土しょうが 0.8 緑 大根 ★52.0 緑 にんじん 19.5 緑 板こんにゃく 39.0 緑 厚揚げ 32.5 赤 ごぼう天 26.0 赤 白みそ 9.1 赤 赤みそ 5.9 赤 みりん 7.8 濃口しょうゆ 2.6 けずり節 3.9 だし昆布 0.7		小松菜のごま和え 小松菜 ☆26.0 緑 白菜 ★26.0 緑 にんじん 9.1 緑 濃口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 煮干しだし 0.1 すりごま 2.6 黄 わらびもち ミニ水晶 58.5 黄 黄な粉 5.2 赤 砂糖 2.6 黄		ぶり大根 ぶり 50.0 赤 大根 ☆12.0 緑 土しょうが 3.0 緑 濃口しょうゆ 15.0 砂糖 15.0 黄 酒 15.0 でんぶん 0.5 黄 キャベツと厚揚げのみそ汁 厚揚げ 13.0 赤 キャベツ ☆39.0 緑 玉葱 19.5 緑 白みそ 13.0 赤みそ 3.3 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 ジョアストロベリー 1本 赤		豆腐ハンバーグ しりし豆腐 52.0 赤 豚ひき肉 52.0 赤 玉葱 39.0 緑 にんじん 6.5 緑 鶏卵 6.5 赤 パン粉 2.6 黄 自然塩 0.5 ナツメグ 0.3 こしょう 0.1 米白絞油 0.7 黄 濃口しょうゆ 5.2 酒 4.6 砂糖 2.0 黄 でんぶん 1.3 黄 土しょうが 0.7 緑 とっとチーズ 1個 赤		きんぴらごぼう ごぼう 23.4 緑 にんじん 5.2 緑 突きこんにゃく 23.4 緑 濃口しょうゆ 4.2 みりん 4.2 砂糖 1.0 黄 ごま油 1.0 黄 白ごま 0.7 黄			
9		10		11		12		13											
ごはん(M) 牛乳		コッパパン 牛乳		おにぎり 牛乳		ごはん(S) 牛乳		黒糖パン 牛乳											
シーフードカレー かのこいか 39.0 赤 玉葱 91.0 緑 じゃがいも 65.0 黄 にんじん 32.5 緑 土しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 カレー粉 0.7 ターメリック 0.5 クミン 0.1 コリアンダー 0.1 りんごピューレ 19.5 トマトピューレ 6.5 緑 ブルーベリー 2.6 緑 赤ワイン 9.1 小麦粉 5.2 黄 米白絞油 4.6 黄 自然塩 2.0 濃口しょうゆ 1.3 こしょう 0.1 とんこつ 15.6		ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 39.0 緑 キャベツ ☆32.5 緑 玉葱 13.0 緑 レモン果汁 1.3 緑 砂糖 0.9 黄 菜種サラダ油 0.9 黄 自然塩 0.1 洋からし 0.1 マヨネーズ 10.4 黄 みかん ★1個 緑		鶏クリーム煮 鶏もも肉 39.0 赤 玉葱 52.0 緑 じゃがいも 52.0 黄 にんじん 19.5 緑 しめじ 6.5 緑 セロリ 6.5 緑 パセリ 0.7 緑 にんにく 0.5 緑 土しょうが 0.7 緑 とんこつ 13.0 牛乳 52.0 赤 生クリーム 2.0 赤 白ワイン 2.6 自然塩 1.0 こしょう 0.1 ポタージュの素 5.2 黄 米白絞油 2.0 黄		カブラワーのコンマヨ和え カブラワー 15.6 緑 キャベツ ☆26.0 緑 玉葱 9.1 緑 ホールコーン 7.8 緑 マヨネーズ 6.5 黄 米白絞油 0.5 黄 こしょう 0.1 赤オレンジゼリー みかん缶詰 15.0 緑 レッドオレンジジュース 17.5 緑 砂糖 5.0 黄 アガー 4.0 緑		わかめうどん 冷凍うどん 102 黄 干しわかめ 1.2 赤 玉葱 24.0 緑 かまぼこ 12.0 赤 薄揚げ 8.4 赤 青ねぎ ☆4.2 緑 白ねぎ 4.2 緑 けずり節 6.0 だし昆布 0.7 みりん 6.0 淡口しょうゆ 4.8 濃口しょうゆ 2.4 自然塩 0.5 でんぶん 3.6 黄 おにぎり用り 2/2枚 赤		ししゃもの天ぷら ししゃも 40.0 赤 小麦粉 12.0 黄 でんぶん 2.0 黄 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 4.0 黄 かぼちゃの煮つけ かぼちゃ 52.0 緑 淡口しょうゆ 3.9 みりん 2.6 砂糖 0.7 黄		ささみチーズフライ ささみチーズフライ 60.0 赤 米白絞油 5.0 黄 ポテトサラダ じゃがいも 58.5 黄 きゅうり 26.0 緑 にんじん 6.5 緑 玉葱 9.1 緑 レモン果汁 1.3 緑 砂糖 1.3 黄 自然塩 0.3 洋からし 0.1 エッグケア 7.8 黄		もやしスープ 緑豆もやし 26.0 緑 玉葱 26.0 緑 ポークウインナー 13.0 赤 にんじん 6.5 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.0 自然塩 0.8 オリーブ油 0.4 黄 こしょう 0.1		イワシフライ いわし開き 40.0 赤 白ワイン 2.0 自然塩 0.2 こしょう 0.1 小麦粉 8.0 黄 パン粉 8.0 黄 米白絞油 4.0 黄 ウスターソース 4.0 濃厚ソース 2.0 トマトケチャップ 2.0		ほうれん草とハムのソテー ほうれん草 ☆39.0 緑 キャベツ ☆13.0 緑 ボンレスハム 6.5 赤 米白絞油 0.7 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1 かぼちゃポタージュ かぼちゃ 52.0 緑 玉葱 39.0 緑 じゃがいも 13.0 黄 セロリ 6.5 緑 パセリ 0.7 緑 牛乳 52.0 赤 ポタージュの素 5.2 黄 米白絞油 0.7 黄 自然塩 0.9 こしょう 0.1 とんこつ 10.4	
16		17		18		19		20											
ごはん(M) 牛乳		牛乳		個人懇談		個人懇談		個人懇談											
さばのごまみそ焼き さば 60.0 赤 青ねぎ ☆5.0 緑 白みそ 8.0 赤 すりごま 2.0 黄 練りごま 1.0 黄 白ごま 0.2 黄 酒 1.0 自然塩 0.2 米白絞油 0.5 黄 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 みりん 2.6 煮干しだし 0.1 ごま油 0.5 黄		じゃがいもとわかめのみそ汁 じゃがいも ★39.0 黄 玉葱 26.0 緑 干しわかめ 1.3 赤 白みそ 9.8 赤 赤みそ 6.5 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7		カレーピラフ 米 100 黄 もち麦 6.5 黄 豚ひき肉 19.5 赤 玉葱 42.0 緑 にんじん 19.5 緑 しめじ 6.5 緑 ホールコーン 14.0 緑 土しょうが 0.7 緑 にんにく 0.7 緑 赤ワイン 7.0 ウスターソース 7.0 自然塩 2.1 菜種サラダ油 2.8 黄 カレー粉 0.8 ナツメグ 0.3 ターメリック 0.3		大根とソーセージのスープ煮 大根 ★58.5 緑 ポークウインナー 19.5 赤 ブロッコリー ★13.0 緑 しめじ 6.5 緑 にんにく 0.4 緑 にんじん 13.0 自然塩 0.9 淡口しょうゆ 1.3 こしょう 0.0 オリーブ油 0.4 黄 クリスマスケーキ 1個 黄		個人懇談		個人懇談		個人懇談							
21		22		23		24		25											
ごはん(M) 牛乳		牛乳		個人懇談		個人懇談		個人懇談											
さばのごまみそ焼き さば 60.0 赤 青ねぎ ☆5.0 緑 白みそ 8.0 赤 すりごま 2.0 黄 練りごま 1.0 黄 白ごま 0.2 黄 酒 1.0 自然塩 0.2 米白絞油 0.5 黄 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 みりん 2.6 煮干しだし 0.1 ごま油 0.5 黄		じゃがいもとわかめのみそ汁 じゃがいも ★39.0 黄 玉葱 26.0 緑 干しわかめ 1.3 赤 白みそ 9.8 赤 赤みそ 6.5 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7		カレーピラフ 米 100 黄 もち麦 6.5 黄 豚ひき肉 19.5 赤 玉葱 42.0 緑 にんじん 19.5 緑 しめじ 6.5 緑 ホールコーン 14.0 緑 土しょうが 0.7 緑 にんにく 0.7 緑 赤ワイン 7.0 ウスターソース 7.0 自然塩 2.1 菜種サラダ油 2.8 黄 カレー粉 0.8 ナツメグ 0.3 ターメリック 0.3		大根とソーセージのスープ煮 大根 ★58.5 緑 ポークウインナー 19.5 赤 ブロッコリー ★13.0 緑 しめじ 6.5 緑 にんにく 0.4 緑 にんじん 13.0 自然塩 0.9 淡口しょうゆ 1.3 こしょう 0.0 オリーブ油 0.4 黄 クリスマスケーキ 1個 黄		個人懇談		個人懇談		個人懇談							
26		27		28		29		30											
ごはん(M) 牛乳		牛乳		個人懇談		個人懇談		個人懇談											
さばのごまみそ焼き さば 60.0 赤 青ねぎ ☆5.0 緑 白みそ 8.0 赤 すりごま 2.0 黄 練りごま 1.0 黄 白ごま 0.2 黄 酒 1.0 自然塩 0.2 米白絞油 0.5 黄 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 みりん 2.6 煮干しだし 0.1 ごま油 0.5 黄		じゃがいもとわかめのみそ汁 じゃがいも ★39.0 黄 玉葱 26.0 緑 干しわかめ 1.3 赤 白みそ 9.8 赤 赤みそ 6.5 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7		カレーピラフ 米 100 黄 もち麦 6.5 黄 豚ひき肉 19.5 赤 玉葱 42.0 緑 にんじん 19.5 緑 しめじ 6.5 緑 ホールコーン 14.0 緑 土しょうが 0.7 緑 にんにく 0.7 緑 赤ワイン 7.0 ウスターソース 7.0 自然塩 2.1 菜種サラダ油 2.8 黄 カレー粉 0.8 ナツメグ 0.3 ターメリック 0.3		大根とソーセージのスープ煮 大根 ★58.5 緑 ポークウインナー 19.5 赤 ブロッコリー ★13.0 緑 しめじ 6.5 緑 にんにく 0.4 緑 にんじん 13.0 自然塩 0.9 淡口しょうゆ 1.3 こしょう 0.0 オリーブ油 0.4 黄 クリスマスケーキ 1個 黄		個人懇談		個人懇談		個人懇談							

てつだ おうちのお手伝いをしよう！

てつだ ◎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♪

か もの まな ◎買い物で学ぶこと(おうちの方へ)

食卓の買い物はたくさんのお子さんを育てる機会です。お子さんをおつか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。



かんたんなお手伝い レベル★



すこ 少しむずかしいお手伝い レベル★★



むずかしいお手伝い レベル★★★

