

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
	641 kcal	26.9 g	16.4 g		601 kcal	23.7 g	18.2 g		671 kcal	26.1 g	15.4 g		647 kcal	27.2 g	17.1 g		638 kcal	30.4 g	19.7 g
ごはん ぎゅうにゅう と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				アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン ほうれんそうとしめじのソテー トマトとまめのスープ				ごはん ぎゅうにゅう みそおでん こまつなごまあえ わらびもち				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				ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ きんぴらごぼう とろろみそしる			
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
	714 kcal	21.7 g	20.1 g		618 kcal	23.4 g	20.6 g		617 kcal	25.2 g	14.4 g		625 kcal	22.3 g	21.7 g		667 kcal	28.0 g	22.3 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				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マヨあえ あかオレンジゼリー				わかめうどん おにぎり ししゃものてんぷら かぼちゃのにつけ ぎゅうにゅう				ごはん 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				こくとうパン ぎゅうにゅう イワシフライ ほうれんそうとハムのソテー かぼちゃポタージュ			
16	エネルギー	たんぱく質	しつ	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！ 															
	666 kcal	25.9 g	22.6 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 じゃがいもとわかめのみそしる				20 エネルギー たんぱく質 しつ 696 kcal 20.8 g 25.5 g 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 ぎゅうにゅう 															

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 赤ピーマン
かき キウイフルーツ じゃがいも

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。



今年は
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			3			4			5			6					
ごはん(M) 牛乳			アップルパン 牛乳			ごはん(S) 牛乳			ごはん(M) 牛乳			ごはん(M) 牛乳					
豆腐とささみの暮煮			白菜のおかか和え			マカロニグラタン			ほうれん草としめじのソテー			味噌おでん			小松菜のごま和え		
豆腐	80.0	赤	白菜	★70.0	緑	玉葱	20.0	緑	ほうれん草	☆25.0	緑	豚もも肉	15.0	赤	小松菜	☆20.0	緑
鶏ささみ肉	25.0	赤	ほうれん草	☆15.0	緑	鶏もも肉	10.0	赤	キャベツ	☆10.0	緑	酒	0.7		白菜	★20.0	緑
チンゲンサイ	10.0	緑	淡口しょうゆ	2.0		マカロニ	10.0	黄	しめじ	5.0	緑	米白絞油	0.3	黄	にんじん	7.0	緑
白菜	★10.0	緑	みりん	2.0		じゃがいも	10.0	黄	土しょうが	0.2	黄	大根	★40.0	緑	濃口しょうゆ	1.5	
にんじん	5.0	緑	煮干しだし	0.1		にんじん	5.0	緑	自然塩	0.2		にんじん	15.0	緑	煮干しだし	0.1	
白ねぎ	5.0	緑	かつおぶし	0.4	赤	にんにく	0.2	緑	こしょう	0.1		板こんにゃく	30.0	緑	すりごま	2.0	黄
土しょうが	0.5	緑				牛乳	50.0	赤				厚揚げ	25.0	赤			
酒	1.5		粉豆腐ドーナツ			ポタージュの素	5.0	黄	トマトと豆のスープ			ごぼう天	20.0	赤	わらびもち		
淡口しょうゆ	3.5		粉豆腐	5.0	赤	米白絞油	1.0	黄	カットトマト	30.0	緑	白みそ	7.0	赤	ミニ水晶	45.0	黄
濃口しょうゆ	1.5		牛乳	7.0	赤	自然塩	0.4		玉葱	20.0	緑	赤みそ	4.5	赤	黄な粉	4.0	赤
自然塩	0.1		小麦粉	8.0	黄	こしょう	0.1		いんげん豆	10.0	赤	みりん	6.0		砂糖	2.0	黄
みりん	1.5		砂糖	5.3	黄	パセリ	0.5	緑	キャベツ	☆10.0	緑	濃口しょうゆ	2.0				
でんぶん	6.0	黄	鶏卵	4.1	赤	粉チーズ	5.0	緑	セロリ	5.0	緑	けずり節	3.0				
ごま油	0.5	黄	ベーキングパウダー	0.3		パン粉	3.0	黄	とんこつ	10.0		だし昆布	0.5				
米白絞油	1.0	黄	米白絞油	1.5	黄				自然塩	1.0							
だし昆布	0.8								オリーブ油	0.5	黄						
									こしょう	0.1							
									砂糖	1.5	黄						

9			10			11			12			13					
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			黒糖パン 牛乳					
シーフードカレー			ブロッコリーのサラダ			鶏クリーム煮			カリフラワーのコンマヨ和え			わかめうどん			ししゃもの天ぷら		
かのこいか	30.0	赤	ブロッコリー	30.0	緑	鶏もも肉	30.0	赤	カリフラワー	12.0	緑	冷凍うどん	85.0	黄	ししゃも	20.0	赤
玉葱	70.0	緑	キャベツ	☆25.0	緑	玉葱	40.0	緑	キャベツ	☆20.0	緑	干しわかめ	1.0	赤	小麦粉	6.0	黄
じゃがいも	50.0	黄	玉葱	10.0	緑	じゃがいも	40.0	黄	玉葱	7.0	緑	玉葱	20.0	緑	でんぶん	1.0	黄
にんじん	25.0	緑	レモン果汁	1.0	緑	にんじん	15.0	緑	ホールコーン	6.0	緑	かまぼこ	10.0	赤	ベーキングパウダー	0.1	
土しょうが	0.4	緑	砂糖	0.7	黄	しめじ	5.0	緑	マヨネーズ	5.0	黄	薄揚げ	7.0	赤	米白絞油	2.0	黄
にんにく	0.4	緑	菜種サラダ油	0.7	黄	セロリ	5.0	緑	米白絞油	0.4	黄	青ねぎ	☆3.5	緑	にんじん	5.0	緑
カレー粉	0.5		自然塩	0.1		パセリ	0.5	緑	こしょう	0.1		白ねぎ	3.5	緑	かぼちゃ	40.0	緑
ターメリック	0.4		洋からし	0.1		にんにく	0.4	緑				けずり節	4.0		淡口しょうゆ	3.0	
クミン	0.1		マヨネーズ	8.0	黄	土しょうが	0.5	緑	赤オレンジゼリー			だし昆布	0.5		みりん	2.0	
コリアンダー	0.1					とんこつ	10.0		みかん缶詰	15.0	緑	みりん	5.0		砂糖	0.5	黄
りんごピューレ	15.0	緑	みかん			生クリーム	40.0	赤	レッドオレンジジュ	17.5	緑	濃口しょうゆ	4.0		自然塩	0.2	
トマトピューレ	5.0	緑	★1個 緑			白ワイン	2.0		砂糖	5.0	黄	自然塩	0.4		洋からし	0.1	
ブルーベリー	2.0	緑				自然塩	0.8		アガー	4.0	緑	でんぶん	3.0	黄			
赤ワイン	7.0					こしょう	0.1										
小麦粉	4.0	黄				ポタージュの素	4.0	黄	おにぎり用のり								
米白絞油	3.5	黄				米白絞油	1.5	黄	1/2枚 赤								
自然塩	1.5																
濃口しょうゆ	1.0																
こしょう	0.1																
とんこつ	12.0																

16			17			18			19			20					
ごはん(M) 牛乳			個人懇談			個人懇談			個人懇談			牛乳					
さばのごまみそ焼き			じゃがいもとわかめのみそ汁									カレーピラフ					
さば	40.0	赤	じゃがいも	★30.0	黄							大根とソーセージのスープ煮					
青ねぎ	☆5.0	緑	玉葱	20.0	緑							米			75.0	黄	
白みそ	8.0	赤	干しわかめ	1.0	赤							もち麦			5.0	黄	
すりごま	2.0	黄	白みそ	7.5	赤							豚ひき肉			15.0	赤	
練りごま	1.0	黄	赤みそ	5.0	赤							玉葱			30.0	緑	
白ごま	0.2	黄	けずり節	3.0								にんじん			15.0	緑	
酒	1.0		だし昆布	0.5								しめじ			5.0	緑	
自然塩	0.2											ホールコーン			10.0	緑	
米白絞油	0.5	黄										土しょうが			0.5	緑	
チンゲンサイのおひたし												にんにく			0.5	緑	
チンゲンサイ	45.0	緑										赤ワイン			5.0		
白菜	★20.0	緑										ウスターソース			5.0		
淡口しょうゆ	2.0											自然塩			1.5		
みりん	2.0											菜種サラダ油			2.0	黄	
煮干しだし	0.1											カレー粉			0.5		
ごま油	0.4	黄										ナツメグ			0.2		
												ターメリック			0.2		
															クリスマスケーキ		
															1個 黄		

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)

食料の買い物はたくさんのお金を学べる機会です。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？
旬はいつ？



さんち
産地は？



りょう
量は？



なに
何が入ってる？



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



混ぜる・こねる



ごはんをよそう
料理を盛りつける



料理を運ぶ

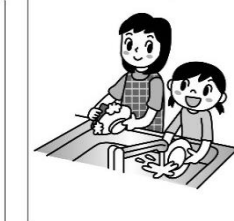
すこ 少なむずかしいお手伝い レベル★★



か もの い
買い物に行く



こめ
米をとぐ
・ごはんをたく



さら あら
お皿を洗う



さら はこ
お皿を運ぶ
・しまう

むずかしいお手伝い レベル★★★



かわ
皮をむく・材料を切る



ひ つか
火を使う料理をする



かぞく
家族みんなの朝ごはんを作る