

月				火				水				木				金			
1	エネルギー	たんぱく質	しつ	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
	658 kcal	24.0 g	23.0 g		666 kcal	28.1 g	22.7 g		622 kcal	23.3 g	15.6 g		586 kcal	23.5 g	17.3 g		580 kcal	21.5 g	25.9 g
ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのおかかあえ ゆばのすましじる ふどうゼリー				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 ヨーグルト				ごはん ぎゅうにゅう みそおでん こまつなごまあえ きなこもち				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				コッペパン ぎゅうにゅう チキンナゲット ポテトサラダ もやしスープ			
8	エネルギー	たんぱく質	しつ	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
	751 kcal	24.6 g	24.1 g		653 kcal	24.2 g	26.6 g		580 kcal	20.6 g	15.7 g		631 kcal	26.7 g	20.6 g		655 kcal	28.0 g	24.0 g
チキンカレーライス ブロッコリーのサラダ みかん ぎゅうにゅう				コッペパン はちみつマーガリン ポテトコロッケ こまつなとソーセージのソテー ジュリエンスープ ぎゅうにゅう				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 とうふハンバーグ きんぴらごぼう とろろみそしる				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			
15	エネルギー	たんぱく質	しつ	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	18	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2名が 描いてくれました ありがとう！			
	689 kcal	32.4 g	21.4 g		637 kcal	24.8 g	22.8 g		707 kcal	22.4 g	28.2 g		626 kcal	26.9 g	18.1 g				
ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずに はくさいのじゃこあえ こなどうふドーナツ				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 オレンジゼリー				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				ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい いかのてんぷら ほうれんそうとえのきのあえもの							

かぜ かん せん 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作りましょう。

て あら み なお
手洗いを直そう！

ゆび さき おや ゆび つ ね
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！



あわ よご のこ
泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



すい ぶん
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。



かん せん しょう よ ほう 感染症予防に「ビタミンACE」を！

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ	ブロッコリー いちご キウイフルーツ じゃがいも	アーモンド かぼちゃ 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。

六年生交流バイキング給食

12/5、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、梅おにぎり、いか焼きそば、ぶりの照り焼き、エビフライ、から揚げ、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。



月			火			水			木			金																				
1	ごはん(M)	牛乳	2	アップルパン	牛乳	3	ごはん(S)	牛乳	4	ごはん(M)	牛乳	5	コッペパン	牛乳																		
さばのみそ煮			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			ぶり大根			キャベツと厚揚げのみそ汁			チキンナゲット			もやしスープ					
さば	50.0	赤	白菜	★70.0	緑	玉ねぎ	20.0	緑	ほうれん草	☆30.0	緑	豚もも肉	15.0	赤	小松菜	☆35.0	緑	ぶり	40.0	赤	厚揚げ	10.0	赤	チキンナゲット	40.0	赤	緑豆もやし	20.0	緑			
土しうが	1.0	緑	チンゲンサイ	10.0	緑	鶏もも肉	15.0	赤	キャベツ	☆15.0	緑	酒	0.7		白菜	☆20.0	緑	大根	☆80.0	緑	キャベツ	★30.0	緑	米白絞油	4.0	黄	玉ねぎ	20.0	緑			
赤みそ	6.0	赤	淡口しうゆ	1.0		マカロニ	12.0	黄	しめじ	5.0	緑	米白絞油	0.3	黄	にんじん	3.0	緑	土しうが	2.0	緑	玉ねぎ	15.0	緑	ポークウインナー	10.0	赤	にんじん	5.0	赤			
濃口しうゆ	5.0		みりん	1.0		じゃがいも	★10.0	黄	米白絞油	0.2	黄	土しうが	0.6	緑	濃口しうゆ	1.5		濃口しうゆ	10.0		白みそ	10.0	赤	にんじん	5.0	緑	淡口しうゆ	1.5	緑			
砂糖	5.0	黄	煮干しだし	0.1		にんじん	5.0	緑	自然塩	0.2		大根	☆40.0	緑	みりん	1.5		砂糖	10.0	黄	赤みそ	2.5	赤	じゃがいも	50.0	黄	とんこつ	10.0	赤			
ゆばのすまし汁			ぶどうゼリー			トマトと豆のスープ			板こんにゃく			きなことち			白玉もち			だし昆布			自然塩			レモン果汁			オリーブ油			こしょう		
にんじん	5.0	緑	ぶどうジュース	50.0	緑	カットトマト	30.0	緑	厚揚げ	25.0	赤	ごぼう天	20.0	赤	白玉も	40.0	黄	酒	10.0		けずり節	3.0		レモン果汁	1.0	緑	こしょう	0.1				
系かまぼこ	5.0	赤	アガー	4.5	緑	玉ねぎ	20.0	緑	ごぼう	2.0	赤	白みそ	7.0	赤	黄な粉	5.0	赤	砂糖	10.0		だし昆布	0.5		砂糖	1.0	黄						
大豆の華	2.0	赤	砂糖	5.0	黄	いんげん豆水煮	10.0	黄	すりごま	2.0	黄	赤みそ	4.5	赤	砂糖	5.0	黄															
刻み昆布	0.5	赤	レモン果汁	1.5	緑	キャベツ	☆10.0	緑	みりん	6.0		濃口しうゆ	2.0																			
けずり節	3.0					パン粉	3.0	黄	セロリ	5.0	緑	けずり節	3.0																			
淡口しうゆ	5.0								とんこつ	10.0		だし昆布	0.5																			
自然塩	0.3								自然塩	1.0																						
でんぶん	2.0	黄							オリーブ油	0.5	黄																					
			ヨーグルト			1個 赤			砂糖			1.5 黄																				
8	ごはん(M)	牛乳	9	コッペパン	牛乳	10	おにぎり	牛乳	11	ごはん(M)	牛乳	12	黒糖パン	牛乳																		
チキンカレー			ブロッコリーのサラダ			ポテトコロッケ			小松菜とソーセージのソテー			わかめうどん			ししゃもの天ぷら			豆腐ハンバーグ			きんぴらごぼう			イワシフライ			ほうれん草とハムのソテー					
鶏もも肉	40.0	赤	ブロッコリー	★35.0	緑	じゃがいも	★80.0	黄	小松菜	☆40.0	緑	冷凍うどん	85.0	黄	ししゃも	20.0	赤	しじり豆腐	40.0	赤	ごぼう	18.0	緑	いわし開き	40.0	赤	ほうれん草	☆35.0	緑			
玉ねぎ	70.0	緑	キャベツ	☆25.0	緑	牛ひき肉	15.0	赤	ポークウインナー	10.0	赤	干しわかめ	1.0	赤	小麦粉	6.0	黄	豚ひき肉	40.0	赤	にんじん	4.0	緑	白ワイン	2.0		キャベツ	☆12.0	緑			
さつまいも	★50.0	黄	玉ねぎ	10.0	緑	玉ねぎ	15.0	緑	玉ねぎ	0.3	黄	でんぶん	20.0	緑	でんぶん	1.0	黄	突きこんにゃく	30.0	緑	自然塩	0.2		自然塩	0.2		ボンレスハム	5.0	赤			
にんじん	30.0	緑	レモン果汁	1.0	緑	にんじん	2.5	緑	自然塩	0.1		かまぼこ	10.0	赤	ベーキングパウダー	0.1		にんじん	5.0	緑	濃口しうゆ	3.2		こしょう	0.1		米白絞油	0.5	黄			
土しうが	0.5	緑	砂糖	0.7	黄	自然塩	0.3		薄揚げ	7.0	赤	薄揚げ	7.0	赤	鶏卵	5.0	赤	鶏卵	5.0	赤	みりん	3.2		小麦粉	8.0	黄	自然塩	0.2				
にんにく	0.5	緑	菜種サラダ油	0.7	黄	こしょう	0.1		にんじん	5.0	緑	白ねぎ	★5.0	緑	玄米フレーク	2.0	黄	自然塩	0.4	黄	砂糖	0.8	黄	パン粉	8.0	黄	こしょう	0.1				
カレー粉	0.7		洋からし	0.1		パン粉	11.0	黄	豚もも肉	5.0	赤	けずり節	4.0		かぼちゃ	40.0	緑	ナツメグ	0.2		ごま油	0.8	黄	米白絞油	4.0	黄						
ターメリック	0.3		マヨネーズ	8.0	黄	鶏卵	7.0	赤	キャベツ	☆15.0	緑	だし昆布	1.0		こしょう	0.1		こしょう	0.1	黄	白ごま	0.5	黄	ウスターソース	4.0		濃厚ソース	2.0				
クミン	0.1					小麦粉	3.5	黄	玉ねぎ	15.0	緑	みりん	5.0		米白絞油	0.5	黄	濃口しうゆ	4.0		山芋ビュレ	10.0	黄	トマトケチャップ	2.0		玉ねぎ	30.0	緑			
コリアンダー	0.1					米白絞油	4.0	黄	にんじん	5.0	緑	淡口しうゆ	4.0		砂糖	0.5	黄	えのきたけ	10.0	緑	にんじん	5.0	緑			じゃがいも	★10.0	黄				
りんごビュレ	20.0	緑				トマトケチャップ	8.0		セロリ	2.0	緑	濃口しうゆ	2.0		おにぎり用のり	1/2枚 赤		酒	3.5		にんじん	5.0	緑			セロリ	5.0	緑				
トマトビュレ	15.0	緑	みかん	★1個 緑		濃厚ソース	4.0		とんこつ	10.0		自然塩	0.4					砂糖	1.5	黄	青ねぎ	☆4.0	緑			パセリ	0.5	緑				
ブルーベリー	2.0	緑							淡口しうゆ	2.0		でんぶん	3.0	黄				でんぶん	1.0	黄	けずり節	3.0				牛乳	40.0	赤				
赤ワイン	8.0								自然塩	0.7		米白絞油	0.5	黄				白みそ	10.0	赤	米粉ホワイトル	7.0	黄			米白絞油	0.5	黄				
小麦粉	5.0	黄							こしょう	0.1								淡口しうゆ	4.0		自然塩	0.7				自然塩	0.7					
米白絞油	5.5	黄							こしょう	0.1								とろろ昆布	1.0	赤	こしょう	0.1				こしょう	0.1					
自然塩	1.5																									とんこつ	8.0					
こしょう	0.1																															
濃口しうゆ	1.0																															
とんこつ	12.0																															
15	ごはん(M)	牛乳	16	コッペパン	牛乳	17	牛乳	牛乳	18	ごはん(M)	牛乳	三学期の給食は 1/9(金) からです♪ 																				
豆腐とささみの葛煮			白菜のじゃこ和え			鶏クリーム煮			カリフラワーのコンソメ和え						カレーピラフ			大根とソーセージのスープ煮			ハ宝菜			いかの天ぷら								
豆腐	80.0	赤	白菜	★50.0	緑	鶏もも肉	35.0	赤	カリフラワー	★12.0	緑				米	80.0	黄	大根	☆45.0	緑	豚もも肉	15.0	赤	かのこいか	1.0	赤						
鶏ささみ肉	40.0	赤	ほうれん草	☆10.0	緑	玉ねぎ	40.0	緑	キャベツ	☆20.0	緑				豚ひき肉	20.0	赤	ポークウインナー	20.0	赤	土しうが	1.0	緑	小麦粉	8.0	黄						
チンゲンサイ	10.0	緑	じゃがいも	5.0	赤	じゃがいも	★50.0	黄	玉ねぎ	7.0	緑				玉ねぎ	30.0	緑	ブロッコリー	10.0	緑	にんにく	0.7	緑	でんぶん	4.0	黄						
白菜	★10.0	緑	土しうが	0.5	緑	にんじん	15.0	緑	ホールコーン	8.0	緑	にんじん	15.0	緑	しめじ	5.0	緑	米白絞油	15.0	赤	酒	4.0										
にんじん	5.0	緑	みりん	1.5		しめじ	5.0	緑	マヨネーズ	5.0	黄	ホールコーン	5.0	緑	にんにく	0.5	緑	白みそ	3.0	黄	淡口しうゆ	1.0										
白ねぎ	★5.0	緑	淡口しうゆ	1.5		セロリ	5.0	緑	米白絞油	0.4	黄	土しうが	0.5	緑	とんこつ	10.0		白菜	★75.0	緑	ベーキングパウダー	0.2										
土しうが	0.5	緑	酒	0.5		パセリ	0.5	緑	こしょう	0.1		にんにく	0.5	緑	みりん	1.5		玉ねぎ	25.0	緑	米白絞油	4.0	黄									
酒	1.5		菜種サラダ油	0.5	黄	にんにく	0.4	緑	オレンジゼリー	50.0	緑	赤ワイン	5.0		濃口しうゆ	1.0		干しいたけ	0.5	緑	ほうれん草とエビの和え物											
淡口しうゆ	2.8		煮干しだし	0.1		土しうが	0.5	緑	オレンジゼリー	50.0	緑	ウスターソース	5.0		きくらげ	0.0		ほうれん草	☆50.0	緑	白菜	★15.0	緑									
濃口しうゆ	1.3		すりごま	1.0	黄	とんこつ	10.0		砂糖	4.5	黄	自然塩	1.5		オリーブ油	0.3	黄	えのきたけ	10.0	緑	淡口しうゆ	2.0										
自然塩	0.1					牛乳	40.0	赤	アガー	4.5	緑	米白絞油	2.0	黄				でんぶん	6.5	黄	みりん	2.0										
みりん	1.3					生クリーム	1.5	赤				カレー粉	0.6					濃口しうゆ	4.5		煮干しだし	0.1										
でんぶん	10.0	黄				白ワイン	2.0					ナツメグ	0.2					酒	1.0													
ごま油	0.5	黄				自然塩	0.8					ターメリック	0.2					ごま油	1.0	黄												
米白絞油	3.0	黄				こしょう	0.1											だし昆布	0.3													
だし昆布	0.5					米粉ホワイトル	7.0	黄										自然塩	0.4													
						米白絞油	1.5	黄																								

てっだ おうちのお手伝いをしよう！

てっだ ◎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、おうちのひとと一緒にね♪

か もの まな ◎買い物で学ぶこと (おうちの方へ)

食事の買ひ物はたくさんのことを学べる機会です。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もいいかな？



かんたんなお手伝い レベル★



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★★★

