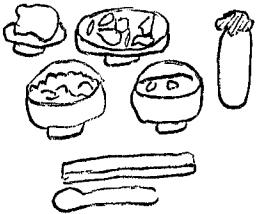



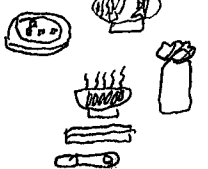


















月			火			水			木			金							
3	エネルギー 618 kcal	たんぱく質 26.5 g	しつ 16.2 g	4	エネルギー 672 kcal	たんぱく質 23.6 g	しつ 24.9 g	5	エネルギー 641 kcal	たんぱく質 23.6 g	しつ 14.5 g	6	エネルギー 666 kcal	たんぱく質 29.9 g	しつ 20.8 g	7	エネルギー 573 kcal	たんぱく質 26.7 g	しつ 21.9 g
ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずに こまつなのおかかあえ こなとうふドーナツ 			コッペンパン ぎゅうにゅう とりクリームに カリフラワーのコーンあえ あかオレンジゼリー 			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 			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 りんご 			アップルパン ぎゅうにゅう ささみチーズフライ ほうれん草とハムのソテー もやしスープ 							
10	エネルギー 690 kcal	たんぱく質 21.0 g	しつ 21.0 g	11	エネルギー 656 kcal	たんぱく質 24.1 g	しつ 22.6 g	12	エネルギー 588 kcal	たんぱく質 23.1 g	しつ 14.3 g	13	エネルギー 645 kcal	たんぱく質 27.3 g	しつ 18.9 g	14	エネルギー 639 kcal	たんぱく質 19.3 g	しつ 23.2 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 			こくとらんパン ぎゅうにゅう マカロングラタン リンゴミニゼリー こまつなとしめじのソテー トマトとまめのスープ 			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 			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 			インディアンライス 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 							

# た 食べもの クロスワードパズル



(ヨコのカギ) (タテのカギ)をヒントにして、空いている□に文字を書き入れましょう。  
すべて食べものに関係する文字です。

①		⑦			⑫
			MILK	⑩	
②	⑤				
			⑨		⑬
		⑧			
③	⑥				
④				⑪	

## 〈ヨコのカギ〉

- 大晦日に食べるのは「〇〇〇〇そば」。
- 夏の「上戸の丑の日」にコレを食べ、夏バテ解消!
- 体の表面に黒いトゲがある海の生き物で、日本の三大珍味の一つ。
- イワシなどの子ども。塩ゆでにして干したものは、ちりめんじゃこともいう。
- 香りの強い野菜で、さまざまな料理の風味付けに使われる。ネギの仲間。
- 小麦粉とバターなどから作った生地に、甘く煮た果物やナッツ類、肉などを包み込んでオーブンで焼く料理。
- 「めで〇〇」といって、お祝いの料理によく使われる魚。

## 〈タテのカギ〉

- 海面の上を飛ぶことができるヒシがある魚。「アコ」とも呼ぶ。
- チーズやヨーグルトの多くは、この動物のお乳からできている。
- 美の形が卵に似ていることから英語で「Eggplant」といわれる野菜。
- 細長くまっすぐに伸びた葉を食べる。ギョーザの具材としても人気の野菜。
- 粉にしてパンやパスタ、うどんなどに使う。
- 秋が旬の代表的な魚。刀のような形をしているため、漢字で「秋刀魚」と書く。
- 小麦粉、ライ麦粉、米粉などから作られ、多くの国で食べられている。
- アサリやシジミ、サザエだけでなく、カタツムリやナメクジもこの仲間。
- 冬が旬で、鍋料理に欠かせない野菜。キムチの材料としても使われる。

こたえは うらめん へ

# 12月の 給食

12月7日 くのきホールで  
赤阪小と千早小吹台の6年生が  
交流バイキング給食をします。  
楽しもうね♪



料理をえらびます。

## ♪ × ニュー ♪

- 梅おにぎり
- わかめおにぎり
- やきそば
- もやしスープ
- 鮭のマヨチーズ焼き
- ブリの照り焼き
- 豆腐シュウマイ
- 鶏肉のからあげ
- ウインナーのワンタンあげ
- エビカツ
- ほうれん草とハムのソテー
- ミニトマト
- ブロッコリー
- ゆでとうもろこし
- いんげんのベーコン巻き
- イチゴ
- パイナップル
- くるとバナナのカップケーキ
- 野菜ジュース・お茶

# よいお年を

3学期の給食は、  
幼稚園 1月10日から  
小学校 1月9日から  
中学校 1月9日から  
です!

今月の献立のイラストは  
千早赤阪村立中学校  
2年生の障眼集体験で  
相神麻輝さん  
田中白菜さん  
南野宏彰さん  
が描いてくれました  
ありがとうございました

3		4		5		6		7	
ごはん(S)	ぎょうにゅう	コッペパン	ぎょうにゅう	ごはん(S)	ぎょうにゅう	ごはん(M)	ぎょうにゅう	アップルパン	ぎょうにゅう
豆腐とささみの巻	小松菜のおかか和え	鶏クリーム煮	かたアワーのコン和え	味噌おでん	白菜のごま和え	豆腐ハンバーグ	きんぴらごぼう	ささみチーズフライ	もやしスープ
豆腐 80 赤	小松菜 ☆ 45 緑	鶏もも肉 30 赤	カワアワー 15 緑	豚もも肉 15 赤	白菜 ☆ 40 緑	しりしり肉 40 赤	ごぼう ☆ 25 緑	ささみチーズフライ 50 赤	練豆もやし 20 緑
鶏ささみ肉 25 赤	波口しよゆ 1.5 緑	五五 40 緑	キャベツ ☆ 30 緑	酒 20 赤	豚ひき肉 5 緑	豚ひき肉 40 赤	にんじん 10 緑	米白絞油 4 黄	五五 10 赤
チンゲンサイ ☆ 10 緑	みりん 1.5 緑	五五 40 黄	五五 7 緑	米白絞油 0.3 黄	波口しよゆ 1.5 緑	30 緑	突きんにく 20 緑	にんじん 10 赤	ポークウィンナー 10 赤
白菜 5 緑	煮干しだれ 0.1 緑	五五 15 緑	ホルホーン 6 緑	土しよが 0.5 緑	みりん 5 赤	5 赤	漢口しよゆ 4 緑	ほうれん草 ☆ 30 緑	とんこつ 10 赤
にんじん 5 緑	かつおぶし 0.4 赤	五五 5 緑	マヨネーズ 0.2 黄	大根 8 赤	煮干しだれ 0.1 緑	鶏卵 2 赤	みりん 0.4 黄	キャベツ ☆ 10 緑	漢口しよゆ 1.5 赤
白ねぎ 5 緑	粉豆腐ドーナツ	セロリ 10 緑	米白絞油 0.4 黄	にんじん 15 緑	にんじん 15 緑	牛乳 2 赤	ごま油 0.4 黄	ポルネス ☆ 10 赤	自然塩 0.6 黄
土しよが 0.5 緑	豆腐の粉 5 赤	パセリ 0.5 緑	こしよ 0.5 緑	板こんにやく 30 緑	厚揚げ 25 赤	パン粉 2 黄	白ごま 1 黄	米白絞油 0.2 黄	オリーブ油 0.3 黄
酒 1 赤	牛乳 5 赤	にんにく 0.5 緑	0.5 緑	厚揚げ 25 赤	ごぼう天 20 赤	自然塩 0.4 黄	山芋ピューレ 10 黄	えのきたけ 10 緑	にんじん 5 緑
漢口しよゆ 3.5 赤	小麦粉 7 赤	とんこつ 10 緑	10 緑	レドオレソシユース 50 緑	白みそ 6 赤	0.2 黄	酒 4 黄	有ねぎ ☆ 4 緑	けずり脚 3 赤
漢口しよゆ 2 赤	小麥粉 8 黄	牛乳 10 赤	砂糖 30 赤	0.1 黄	赤みそ 6 赤	0.1 黄	砂糖 1 黄	白みそ 3 赤	土しよが ☆ 10 赤
自然塩 0.1 黄	鶏卵 4.1 赤	生クリーム 5 赤	0.1 黄	0.1 黄	けずり脚 2 赤	0.1 黄	たんぱく 1 黄	漢口しよゆ 4 赤	土しよが 0.5 緑
みりん 2 赤	ベーキングパウダー 0.3 赤	オリーブ油 1 黄	0.1 黄	0.1 黄	けずり脚 2 赤	0.1 黄	たんぱく 1 黄	漢口しよゆ 4 赤	土しよが 0.5 緑
でんぷん 0.5 黄	米白絞油 1.5 黄	白ワイン 0.8 赤	0.1 黄	0.1 黄	けずり脚 2 赤	0.1 黄	たんぱく 1 黄	漢口しよゆ 4 赤	土しよが 0.5 緑
米白絞油 1 黄	0.1 黄	ポタージュの素 5 黄	0.1 黄	0.1 黄	けずり脚 2 赤	0.1 黄	たんぱく 1 黄	漢口しよゆ 4 赤	土しよが 0.5 緑
たし昆布 1 黄	0.1 黄	米白絞油 1 黄	0.1 黄	0.1 黄	けずり脚 2 赤	0.1 黄	たんぱく 1 黄	漢口しよゆ 4 赤	土しよが 0.5 緑

10		11		12		13		14	
ごはん(M)	ぎょうにゅう	黒糖パン	ぎょうにゅう	おにぎり	ぎょうにゅう	ごはん(S)	ぎょうにゅう	アップルパン	ぎょうにゅう
シーフードカレー(ルク)	ブロッコリーのサラダ	マカロニグラタン	小松菜としめじのソテー	わかめうどん	しんせいの天ぷら	ぶり大根	キャベツと厚揚げのみそ汁	インディアンライス	大根とピーマンのスープ
かのこいか 30 赤	ブロッコリー 25 緑	五五 20 赤	小松菜 25 緑	冷凍うどん 85 黄	しんせい 20 赤	ぶり 50 赤	厚揚げ 15 赤	米 70 黄	大根 ☆ 40 緑
五五 63 緑	キャベツ ☆ 25 緑	ポークウィンナー 10 赤	しめじ 10 緑	干しわかめ 1 赤	小麦粉 6 黄	大根 2 赤	キャベツ ☆ 30 緑	豚ひき肉 15 赤	ポークウィンナー 10 赤
じゃがいも 45 黄	五五 10 緑	マカロニ 10 赤	米白絞油 0.2 黄	五五 20 緑	たんぱく 1 黄	土しよが 1 黄	玉葱 15 赤	五五 30 緑	ブロッコリー 15 緑
にんじん 23 緑	レモン果汁 1 緑	じゃがいも 10 赤	自然塩 0.2 黄	かまぼこ 10 赤	ベーキングパウダー 0.1 黄	漢口しよゆ 10 赤	玉葱 15 赤	にんじん 15 赤	しめじ 10 緑
土しよが 0.4 緑	砂糖 1 黄	にんじん 0.2 緑	こしよ 0.1 黄	薄揚げ 7 赤	米白絞油 2 黄	砂糖 10 黄	みそ ☆ 10 赤	マッシュルーム缶詰 10 緑	にんにく 0.3 緑
0.4 緑	菜種サラダ油 1 黄	にんにく 0.2 緑	0.1 黄	5 緑	0.1 黄	酒 10 黄	白みそ ☆ 3 赤	ホールコーン 10 緑	とんこつ 10 赤
カレー粉 0.5 赤	自然塩 0.1 黄	牛乳 50 赤	トマト豆のスープ	白ねぎ 4 緑	かぼちゃの煮つけ	0.4 黄	けずり脚 0.5 赤	土しよが 0.5 緑	自然塩 0.7 赤
ターメリック 0.4 赤	洋からし 0.1 黄	ポタージュの素 5 黄	カクトマト 30 緑	青ねぎ ☆ 4 緑	かぼちゃ 40 緑	0.4 黄	たんぱく 0.5 赤	にんにく 0.5 緑	漢口しよゆ 0.7 赤
クミン 0.1 黄	マヨネーズ 8 黄	バター 2 黄	いんげん豆 10 赤	けずり脚 1 赤	漢口しよゆ 3 赤	0.4 黄	だしの素 5 赤	ポークウィン 5 赤	こしよ 0.3 黄
クワンダー 0.1 赤	みかん ☆ 1個 緑	自然塩 0.4 黄	キャベツ ☆ 10 緑	いんげん豆 1 赤	みりん 5 赤	0.4 黄	ウスターソース 5 赤	オリーブ油 1.5 黄	オリーブ油 0 黄
りんごピューレ 14 緑	0.1 黄	こしよ 0.1 黄	にんじん 10 緑	キャベツ ☆ 10 緑	漢口しよゆ 4 赤	0.4 黄	自然塩 1.5 黄	オリーブ油 2 黄	クリスマスケーキ 1個 黄
トマトピューレ 4.8 緑	0.1 黄	0.1 黄	セロリ 5 赤	パセリ 0.5 緑	漢口しよゆ 2 赤	0.4 黄	オリーブ油 1.5 黄	カレー粉 0.5 赤	0.2 黄
ブルーベリー 1.8 緑	0.1 黄	0.1 黄	とんこつ 3 黄	パン粉 1 赤	自然塩 0.4 黄	0.4 黄	ウスターソース 5 赤	ターメリック 0.2 黄	いちご 1個 緑
赤ワイン 7.2 赤	0.1 黄	0.1 黄	リンゴミニゼリー 1個 緑	オリーブ油 0.5 黄	こしよ 0.1 黄	0.4 黄	0.2 黄	0.2 黄	0.2 黄
ばいせん小麦粉 4.5 黄	0.1 黄	0.1 黄	0.1 黄	砂糖 0.4 黄	こしよ 0.1 黄	0.4 黄	0.2 黄	0.2 黄	0.2 黄
バター 1.8 黄	0.1 黄	0.1 黄	0.1 黄	0.4 黄	こしよ 0.1 黄	0.4 黄	0.2 黄	0.2 黄	0.2 黄
米白絞油 3.4 黄	0.1 黄	0.1 黄	0.1 黄	0.4 黄	こしよ 0.1 黄	0.4 黄	0.2 黄	0.2 黄	0.2 黄
自然塩 1.4 赤	0.1 黄	0.1 黄	0.1 黄	0.4 黄	こしよ 0.1 黄	0.4 黄	0.2 黄	0.2 黄	0.2 黄
漢口しよゆ 1.4 赤	0.1 黄	0.1 黄	0.1 黄	0.4 黄	こしよ 0.1 黄	0.4 黄	0.2 黄	0.2 黄	0.2 黄
こしよ 0.1 黄	0.1 黄	0.1 黄	0.1 黄	0.4 黄	こしよ 0.1 黄	0.4 黄	0.2 黄	0.2 黄	0.2 黄
とんこつ 14 赤	0.1 黄	0.1 黄	0.1 黄	0.4 黄	こしよ 0.1 黄	0.4 黄	0.2 黄	0.2 黄	0.2 黄

### ふゆ やす いよいよ冬休み!

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、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。

### 冬休みの食生活 4か条

- 1 早寝・早起き・朝ごはん
- 2 野菜をしっかり食べる
- 3 食べ過ぎに気をつける
- 4 適度に体を動かす

冬が旬!

### 寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないようぶな体を作りましょう。

#### 風邪・インフルエンザ予防のポイント



- ① こまめな手洗いうがい
- ② 1日3回バランスのよい食事
- ③ 十分な睡眠
- ④ 適度な運動
- ⑤ 適度な保温と保湿

マフラーやマスクを活用しましょう

★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

### 【風邪予防に役立つ栄養素】

#### 風邪のひき始めにも

**たんぱく質**  
基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める

**ビタミンA**  
のどや鼻など粘膜を保護する

**ビタミンC**  
免疫力を高める

### 【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものをおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

**ビタミンB1**

**ビタミンB2**

【栄養三色】 黄：ちがやからなる(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、☆印は河南産です。 ※材料入荷の都合などに1内容を変更する場合があります。ご了承ください。