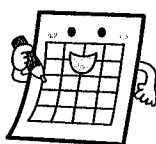


平成30年12月分 中学校給食献立予定表

月			火			水			木			金							
3	エネルギー 747 kcal	たんぱく質 31.3 g	しつ 17.8 g	4	エネルギー 853 kcal	たんぱく質 29.4 g	しつ 30.6 g	5				6							
ごはん 牛乳 豆腐とささみの葛煮 小松菜のおかか和え 粉豆腐ドーナツ			コッパン 牛乳 鶏クリーム煮 カリフラワーのコーン和え 赤オレンジゼリー			クロスカントリー 中学校の給食はありませんが、小学校はこんな給食です			クロスカントリー 予備日			アップルパン 牛乳 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 860 kcal	たんぱく質 25.2 g	しつ 25.0 g	11	エネルギー 773 kcal	たんぱく質 27.9 g	しつ 25.0 g	12	エネルギー 871 kcal	たんぱく質 31.8 g	しつ 19.5 g	13	エネルギー 849 kcal	たんぱく質 35.6 g	しつ 22.8 g	14	エネルギー 792 kcal	たんぱく質 23.6 g	しつ 26.0 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			黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン リンゴミニゼリー 小松菜としめじのソテー トマトと豆のスープ			わかめうどん おにぎり しゃもの天ぷら かぼちゃの煮つけ 牛乳			ごはん ぶり大根 キャベツと厚揚げのみそ汁 牛乳 ごさかなナッツ			インディアンライス 大根とソーセージのスープ煮 クリスマスケーキ いちご 牛乳							

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			⑩
②	⑤				
			⑧		⑬
		④			
③	⑥				
④				⑪	

「ヨコのカギ」

- ① 大晦日に食べるのは「〇〇〇〇そば」。
- ② 夏の「土用の丑の日」にコレを食べて、夏バテ解消!
- ③ 体の表面に黒いゲがある海の生き物で、日本の三大珍味の一つ。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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プンで焼く料理。
- ⑦ 「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」

- ① 海面の上を飛ぶことができるヒレがある魚。「アコ」とも呼ぶ。
- ② 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。
- ③ 葉の形が卵に似ていることから英語で「Eggplant」といわれる野菜。
- ④ 細長くまっすぐに伸びた葉を食べる。ゴーザの具材としても人気の野菜。
- ⑤ 粉にしてパンやパスタ、うどんなどに使う。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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。
- ⑧ 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。
- ⑨ 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

バイクンク 給食

12月7日 くすのきホールで
赤阪小と千早赤阪台の6年生が
交流バイクンク給食をします。
楽しもうね♪

バランスをかんがえて
料理をえらびますの。



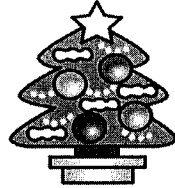
♪メニュー♪

- 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
- くるみとバナナのカップケーキ
- 野菜ジュース・お茶

今月の献立のイラストは
千早赤阪村立中学校
2年生の職業体験で
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

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!

月		火		水		木		金	
3	ごはん(S) 牛乳	4	コッペパン 牛乳	5	クロスカントリー	6	クロスカントリー 予備日	7	アップルパン 牛乳
豆腐と大豆の煮物 104 赤 鶏ささみ肉 32.5 赤 チンゲンサイ ★130 緑 白菜 ★130 緑 にんじん 0.1 赤 白菜 0.1 赤 しょうが 0.7 緑 しょうが 0.7 緑 酒 1.3 漬物しょうゆ 4.6 漬物しょうゆ 2.6 自然塩 0.1 みりん 2.6 でんぶ 7.8 黄 ごま油 0.7 黄 米白絞油 1.3 黄 だし昆布 1.3	小松菜のおかず ★58.5 緑 淡口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 煮干しだし 0.1 かつおだし 0.5 赤 粉豆腐ドーナツ 豆腐の粉 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	鶏クリーム煮 鶏もも肉 39.0 赤 玉葱 5.0 緑 じゃがいも ★5.0 黄 にんじん 19.5 緑 しめじ 13.0 緑 セロリ 13.0 緑 パセリ 0.7 緑 にんにく 0.7 緑 しょうが 0.7 緑 とんこつ 13.0 牛乳 39.0 赤 生クリーム 6.5 赤 オリーブ油 1.3 黄 白ワイン 2.6 自然塩 1.0 ポタージュの素 6.5 黄 米白絞油 1.3 黄	カリフラワーのコン和え カリフラワー 19.5 緑 キャベツ ★39.0 緑 玉葱 9.1 緑 ホールコーン 7.8 黄 マヨネーズ 10.4 黄 米白絞油 0.6 黄 こしょう 0.1 赤オレンジゼリー レッドオレンジジュース 65.0 緑 砂糖 9.1 黄 アガー 6.5 緑	大豆と大豆の煮物 104 赤 鶏ささみ肉 32.5 赤 チンゲンサイ ★130 緑 白菜 ★130 緑 にんじん 0.1 赤 白菜 0.1 赤 しょうが 0.7 緑 しょうが 0.7 緑 酒 1.3 漬物しょうゆ 4.6 漬物しょうゆ 2.6 自然塩 0.1 みりん 2.6 でんぶ 7.8 黄 ごま油 0.7 黄 米白絞油 1.3 黄 だし昆布 1.3	大豆と大豆の煮物 104 赤 鶏ささみ肉 32.5 赤 チンゲンサイ ★130 緑 白菜 ★130 緑 にんじん 0.1 赤 白菜 0.1 赤 しょうが 0.7 緑 しょうが 0.7 緑 酒 1.3 漬物しょうゆ 4.6 漬物しょうゆ 2.6 自然塩 0.1 みりん 2.6 でんぶ 7.8 黄 ごま油 0.7 黄 米白絞油 1.3 黄 だし昆布 1.3	大豆と大豆の煮物 104 赤 鶏ささみ肉 32.5 赤 チンゲンサイ ★130 緑 白菜 ★130 緑 にんじん 0.1 赤 白菜 0.1 赤 しょうが 0.7 緑 しょうが 0.7 緑 酒 1.3 漬物しょうゆ 4.6 漬物しょうゆ 2.6 自然塩 0.1 みりん 2.6 でんぶ 7.8 黄 ごま油 0.7 黄 米白絞油 1.3 黄 だし昆布 1.3	大豆と大豆の煮物 104 赤 鶏ささみ肉 32.5 赤 チンゲンサイ ★130 緑 白菜 ★130 緑 にんじん 0.1 赤 白菜 0.1 赤 しょうが 0.7 緑 しょうが 0.7 緑 酒 1.3 漬物しょうゆ 4.6 漬物しょうゆ 2.6 自然塩 0.1 みりん 2.6 でんぶ 7.8 黄 ごま油 0.7 黄 米白絞油 1.3 黄 だし昆布 1.3	大豆と大豆の煮物 104 赤 鶏ささみ肉 32.5 赤 チンゲンサイ ★130 緑 白菜 ★130 緑 にんじん 0.1 赤 白菜 0.1 赤 しょうが 0.7 緑 しょうが 0.7 緑 酒 1.3 漬物しょうゆ 4.6 漬物しょうゆ 2.6 自然塩 0.1 みりん 2.6 でんぶ 7.8 黄 ごま油 0.7 黄 米白絞油 1.3 黄 だし昆布 1.3	大豆と大豆の煮物 104 赤 鶏ささみ肉 32.5 赤 チンゲンサイ ★130 緑 白菜 ★130 緑 にんじん 0.1 赤 白菜 0.1 赤 しょうが 0.7 緑 しょうが 0.7 緑 酒 1.3 漬物しょうゆ 4.6 漬物しょうゆ 2.6 自然塩 0.1 みりん 2.6 でんぶ 7.8 黄 ごま油 0.7 黄 米白絞油 1.3 黄 だし昆布 1.3



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き、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

冬休みの食生活4か条

【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
肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品

ビタミンA
のどや鼻など粘膜を保護する
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、魚介類、レバー

ビタミンC
免疫力を高める
プロコラーゲン、キウイフルーツ

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、寒さに負けないじょ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

★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、消化のよいものがおすすめです。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
豚肉、玄米・胚芽米、ウナギ

ビタミンB2
卵、カレイ、レバー

【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。