

月		火		水		木		金	
バイキング給食 12月9日 くすのきホールで千早赤阪小と千早赤阪小の6年生が交流バイキング給食をします。楽しもうね♪ さけなめしおにぎり 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 いちご 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 バランスをかんがえて料理をとりましよう。				1 期 末 テ ス ト				2 エネルギー たんぱく質 脂質 910 kcal 37.3 g 27.6 g コッペパン 牛乳 アジのフライ コーンポタージュ キャベツのアーモンド和え りんご ジョアブルベリー	
5 クロスカントリー		6 予 備 日		7 エネルギー たんぱく質 脂質 850 kcal 36.1 g 22.9 g ごはん 牛乳 ぶり大根 キャベツと厚揚げのみそ汁 ごさかな大豆		8 エネルギー たんぱく質 脂質 811 kcal 29.7 g 17.4 g ごはん 牛乳 味噌おでん 白菜のごま和え わらびもち		9 エネルギー たんぱく質 脂質 670 kcal 32.7 g 24.7 g コッペパン 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	
12 エネルギー たんぱく質 脂質 860 kcal 25.2 g 25.0 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		13 エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 26.5 g 23.5 g アップルパン 牛乳 マカロニグラタン 小松菜としめじのソテー トマトと豆のスープ		14 エネルギー たんぱく質 脂質 751 kcal 31.4 g 17.8 g ごはん 牛乳 豆腐とささみの葛煮 ほうれん草のおひたし 粉豆腐ドーナツ		15 エネルギー たんぱく質 脂質 788 kcal 23.4 g 26.0 g 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 牛乳		16 エネルギー たんぱく質 脂質 850 kcal 33.3 g 28.3 g コッペパン ケチャップフランク キャベツのカレーソテー じゃがいもポタージュ はっ酵乳 スティックチーズ	

ふゆ やす はや はや お

冬休みも。早ね。早起き

あさ

朝ごはん!!

もうすぐみなさんが楽しみにしている冬休みが始まります! 冬休みにはクリスマスやお正月など、ごちそうを食べる機会が多くなるので、食べすぎには要注意!!

また、学校がお休みだからといって、夜ふかししたり、朝ねぼうしたりせず、「早ね早起き朝ごはん」を心がけ、元気に新年をむかえましょうね!

おはよう!!

ふゆ やす はや お

★冬休み★食生活チェック表

基本は、早ね 早起き 朝ごはん!

朝ごはんは1日の始まりです。朝ごはんはしっかりね。

朝・昼・夕の3食をバランスよく食べましょう。

ごちそうの食べすぎには気を付けて

夕ごはんの後は、すぐ歯をみがいて、早めになるしたくをしましょう。

夜ふかししてテレビを見たり、夜食を食べたりしないで

そと げん き あそ

外で元気に遊びましょう。

おうちの人のお手伝いをしましょう。

買物やそうじ、朝ごはん作りなど…何ができるかな?

おやつは食べる量と時間を考えて。

何をしながらだと、ついだらだら食べてしまいます

苦手な食べ物にもチャレンジ!!

もうすぐ新年、いよいよ食生活の目標も考えてみてね

今月の献立表のイラストは、11月に給食センターに職業体験に来てくれた、中学2年生の塩野涼花さん、成山裕悟さん、川口咲也さんが描いてくれました。ありがとう!!

おいらせ

三学期の給食は、

小学校) 1月11日(水)
中学校) 1月12日(木)
幼稚園) 1月12日(木)
から 始まります♪

月

火

水

木

金

ノロウイルスに注意!!

近年、冬に大流行している「ノロウイルス」による感染性胃腸炎や食中毒。人の手指や食品などを介して感染し、腸管内で増殖して、腹痛や下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。健康な人なら1～2日で回復しますが、小さい子どもやお年寄りでは重症化することもあり、注意が必要です。

※感染性胃腸炎は、ロタウイルスや腸管アデノウイルス、細菌、寄生虫が原因となることがあります。

1 期末テスト

2

コッペパン 牛乳

アジのフライ

あじ 50.0 赤
白ワイン 4.0
自然塩 0.2
こしょう 0.1
パン粉 0.1 赤
鶏卵 4.0 赤
小麦粉 5.0 黄
牛乳 2.0 赤
米白皎油 4.0 黄
トマトケチャップ 10.0
ウスターソース 2.0

キャベツのアーモンド和え

キャベツ ☆ 52.0 緑
にんじん 6.5 緑
みりん 2.6
淡口しょうゆ 2.0
煮干しだし 0.1 赤
アーモンドデイス 5.2 黄

コンボータージュ

クリームコーン 39.0 緑
にんじん 13.0 緑
玉葱 39.0 緑
セロリ 6.5 緑
パセリ 0.7 緑
牛乳 39.0 赤
ポタージュの素 6.5 黄
自然塩 0.1
こしょう 10.4
とんこつ 0.7
米白皎油 0.7 黄

りんご

1/6個 緑

ジョアブルーベリー

1本 赤

5

クロスカントリー

6

予備日

7

ごはん(S) 牛乳

ぶり大根

ぶり 60.0 赤
大根 ☆ 12.0 緑
玉葱 3.0 緑
淡口しょうゆ 15.0
砂糖 15.0 黄
酒 15.0

キャベツと厚揚げのみそ汁

厚揚げ 19.5 赤
キャベツ ☆ 39.0 緑
玉葱 9.5 緑
白みそ 13.0 赤
赤みそ 3.9 赤
けずり節 3.9
だし昆布 6.5

ごさかな大豆

1冊 赤

8

ごはん(S) 牛乳

味噌おでん

豚もも肉 19.5 赤
大根 0.8 緑
大根 ☆ 52.0 緑
みりん 2.0
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 7.8 赤
赤みそ 7.8 赤
みりん 7.8
淡口しょうゆ 2.6
酒 1.3
米白皎油 0.7 黄
けずり節 3.9
だし昆布 0.7

白菜のごま和え

白菜 ☆ 52.0 緑
にんじん 6.5 緑
淡口しょうゆ 2.0
みりん 2.0
煮干しだし 0.1 赤
すりごま 2.6 黄

わらびもち

ミニ氷晶 52.0 黄
黄な粉 5.2 赤
砂糖 2.6 黄

9

コッペパン 牛乳

ささみチーズフライ

ささみチーズフラ 60.0 赤
米白皎油 5.0 黄
自然塩 0.1
こしょう 0.0

もやしスープ

緑豆もやし 26.0 緑
玉葱 26.0 緑
ポークウィンナー 13.0 赤
にんじん 6.5 緑
とんこつ 13.0
淡口しょうゆ 1.3
自然塩 0.8
オリーブ油 0.4 黄
こしょう 0.1

12

ごはん(M) 牛乳

シーフードカレー

かのこいか 39.0 赤
玉葱 81.9 緑
じゃがいも 58.5 黄
にんじん 29.3 緑
土まうが 0.5 緑
にんにく 0.6 緑
カレー粉 0.6
ターメリック 0.1
クミン 0.5
コリアンダー 17.6 緑
りんごジュレ 5.9 緑
トマトジュレ 2.3 緑
ブルーベリー 5.9 黄
いちじく 5.9 黄
バナナ 5.9 黄
米白皎油 0.9 黄
自然塩 1.8
濃口しょうゆ 1.8
こしょう 0.1
とんこつ 17.6

13

アップルパン 牛乳

マカロニグラタン

玉葱 20.0 緑
ポークウィンナー 10.0 赤
マカロニ 10.0 黄
レモン果汁 1.3 緑
砂糖 1.3 黄
玄米サラダ油 0.3 黄
自然塩 0.1
牛乳 50.0 赤
ポタージュの素 5.0 黄
バター 3.0 黄
自然塩 0.4
こしょう 0.1
パセリ 1.0 緑
粉チーズ 5.0 赤
パン粉 3.0 黄

小松菜としめじのソテー

小松菜 ☆ 19.5 緑
キャベツ ☆ 20.0 緑
しめじ 13.0 緑
米白皎油 0.3 黄
自然塩 0.3
白ねず 0.1
土まうが 0.7 緑
酒 1.3
淡口しょうゆ 4.6
濃口しょうゆ 2.6
自然塩 0.1
みりん 2.6
でんぶ 7.8 黄
ごま油 0.7 黄
米白皎油 1.3 黄
だし昆布 1.3

14

ごはん(S) 牛乳

豆腐とささみの煮湯

豆腐 10.4 赤
豚ひき肉 32.5 赤
鶏ささみ肉 32.5 赤
チンゲンサイ 13.0 緑
白菜 13.0 緑
みりん 6.5 緑
かつおぶし 0.4 赤
土まうが 0.7 緑
酒 1.3
淡口しょうゆ 4.6
濃口しょうゆ 2.6
自然塩 0.1
みりん 2.6
でんぶ 7.8 黄
ごま油 0.7 黄
米白皎油 1.3 黄
だし昆布 1.3

ほうれん草のおひたし

ほうれん草 ☆ 25.0 緑
白菜 ☆ 20.0 緑
淡口しょうゆ 1.5
みりん 1.5
煮干しだし 0.1 赤
かつおぶし 0.4 赤
土まうが 0.7 緑
酒 1.3
淡口しょうゆ 4.6
濃口しょうゆ 2.6
自然塩 0.1
みりん 2.6
でんぶ 7.8 黄
ごま油 0.7 黄
米白皎油 1.3 黄
だし昆布 1.3

15

牛乳

インディアンライス

米 100 黄
豚ひき肉 19.5 赤
玉葱 42.0 緑
にんじん 19.5 緑
マッシュルーム 13.0 緑
ホールコーン 13.0 緑
土まうが 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
オリーブ油 2.1
カレー粉 1.4
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 ☆ 52.0 緑
ポークウィンナー 13.0 赤
ブロッコリー 19.5 緑
しめじ 13.0 緑
にんにく 0.4 緑
ウスターソース 13.0
濃口しょうゆ 0.9
自然塩 0.3
淡口しょうゆ 0.0
オリーブ油 0.4 黄

ケチャップフランク

ポークフランク 50.0 赤
玉葱 20.0 緑
カットマト 20.0 緑
トマトケチャップ 20.0 赤
ウスターソース 1.0
濃口しょうゆ 0.5 黄
砂糖 0.5 黄
米白皎油 1.0 黄

キャベツのカーネーソテー

キャベツ ☆ 52.0 緑
自然塩 0.7
カレー粉 0.3
ターメリック 0.1

じゃがいもポタージュ

じゃがいも 52.0 黄
玉葱 26.0 緑
セロリ 6.5 緑
パセリ 0.7 緑
牛乳 52.0 赤
ポタージュの素 6.5 黄
粉チーズ 2.6 赤
バター 2.6 黄
自然塩 0.7
こしょう 0.1
ポークフィッシュ 10.4

スティックチーズ

1本 赤