

月			火			水			木			金																																
バイキング給食 12月9日 くすのきホールで市販小と千早赤阪村の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 ウィ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ょつ。			1 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>668 kcal</td><td>24.8 g</td><td>18.9 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう はっばうさい いかのてんぷら ピリカラきゅうり みかん			エネルギー	たんぱく質	しつ	668 kcal	24.8 g	18.9 g	2 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>678 kcal</td><td>27.3 g</td><td>23.8 g</td></tr></table> コッペパン ぎゅうにゅう アジのフライ キャベツのアーモンドあえ コーンポタージュ りんご			エネルギー	たんぱく質	しつ	678 kcal	27.3 g	23.8 g																					
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
668 kcal	24.8 g	18.9 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
678 kcal	27.3 g	23.8 g																																										
5 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>648 kcal</td><td>29.6 g</td><td>20.8 g</td></tr></table> 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			エネルギー	たんぱく質	しつ	648 kcal	29.6 g	20.8 g	6 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>644 kcal</td><td>23.2 g</td><td>24.5 g</td></tr></table> カイザーロール 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			エネルギー	たんぱく質	しつ	644 kcal	23.2 g	24.5 g	7 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>682 kcal</td><td>30.3 g</td><td>20.3 g</td></tr></table> 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			エネルギー	たんぱく質	しつ	682 kcal	30.3 g	20.3 g	8 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>645 kcal</td><td>24.2 g</td><td>14.8 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう みそおでん はくさいのごま和え わらびもち			エネルギー	たんぱく質	しつ	645 kcal	24.2 g	14.8 g	9 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>537 kcal</td><td>26.7 g</td><td>20.7 g</td></tr></table> コッペパン ぎゅうにゅう ささみチーズフライ ほうれん草とうとハムのソテー もやしスープ			エネルギー	たんぱく質	しつ	537 kcal	26.7 g	20.7 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
648 kcal	29.6 g	20.8 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
644 kcal	23.2 g	24.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
682 kcal	30.3 g	20.3 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
645 kcal	24.2 g	14.8 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
537 kcal	26.7 g	20.7 g																																										
12 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>690 kcal</td><td>21.0 g</td><td>21.0 g</td></tr></table> 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			エネルギー	たんぱく質	しつ	690 kcal	21.0 g	21.0 g	13 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>627 kcal</td><td>22.9 g</td><td>21.5 g</td></tr></table> アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとしめじのソテー トマトまめのスープ			エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	22.9 g	21.5 g	14 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>619 kcal</td><td>26.7 g</td><td>16.2 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずし ほうれん草のおひたし こなどうふドーナツ			エネルギー	たんぱく質	しつ	619 kcal	26.7 g	16.2 g	15 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g	16 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
690 kcal	21.0 g	21.0 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
627 kcal	22.9 g	21.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
619 kcal	26.7 g	16.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
12 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>690 kcal</td><td>21.0 g</td><td>21.0 g</td></tr></table> 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			エネルギー	たんぱく質	しつ	690 kcal	21.0 g	21.0 g	13 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>627 kcal</td><td>22.9 g</td><td>21.5 g</td></tr></table> アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとしめじのソテー トマトまめのスープ			エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	22.9 g	21.5 g	14 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>619 kcal</td><td>26.7 g</td><td>16.2 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずし ほうれん草のおひたし こなどうふドーナツ			エネルギー	たんぱく質	しつ	619 kcal	26.7 g	16.2 g	15 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g	16 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
690 kcal	21.0 g	21.0 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
627 kcal	22.9 g	21.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
619 kcal	26.7 g	16.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
12 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>690 kcal</td><td>21.0 g</td><td>21.0 g</td></tr></table> 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			エネルギー	たんぱく質	しつ	690 kcal	21.0 g	21.0 g	13 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>627 kcal</td><td>22.9 g</td><td>21.5 g</td></tr></table> アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとしめじのソテー トマトまめのスープ			エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	22.9 g	21.5 g	14 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>619 kcal</td><td>26.7 g</td><td>16.2 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずし ほうれん草のおひたし こなどうふドーナツ			エネルギー	たんぱく質	しつ	619 kcal	26.7 g	16.2 g	15 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g	16 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
690 kcal	21.0 g	21.0 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
627 kcal	22.9 g	21.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
619 kcal	26.7 g	16.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
12 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>690 kcal</td><td>21.0 g</td><td>21.0 g</td></tr></table> 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			エネルギー	たんぱく質	しつ	690 kcal	21.0 g	21.0 g	13 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>627 kcal</td><td>22.9 g</td><td>21.5 g</td></tr></table> アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとしめじのソテー トマトまめのスープ			エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	22.9 g	21.5 g	14 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>619 kcal</td><td>26.7 g</td><td>16.2 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずし ほうれん草のおひたし こなどうふドーナツ			エネルギー	たんぱく質	しつ	619 kcal	26.7 g	16.2 g	15 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g	16 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
690 kcal	21.0 g	21.0 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
627 kcal	22.9 g	21.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
619 kcal	26.7 g	16.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
12 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>690 kcal</td><td>21.0 g</td><td>21.0 g</td></tr></table> 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			エネルギー	たんぱく質	しつ	690 kcal	21.0 g	21.0 g	13 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>627 kcal</td><td>22.9 g</td><td>21.5 g</td></tr></table> アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとしめじのソテー トマトまめのスープ			エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	22.9 g	21.5 g	14 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>619 kcal</td><td>26.7 g</td><td>16.2 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずし ほうれん草のおひたし こなどうふドーナツ			エネルギー	たんぱく質	しつ	619 kcal	26.7 g	16.2 g	15 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g	16 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
690 kcal	21.0 g	21.0 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
627 kcal	22.9 g	21.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
619 kcal	26.7 g	16.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
12 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>690 kcal</td><td>21.0 g</td><td>21.0 g</td></tr></table> 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			エネルギー	たんぱく質	しつ	690 kcal	21.0 g	21.0 g	13 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>627 kcal</td><td>22.9 g</td><td>21.5 g</td></tr></table> アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとしめじのソテー トマトまめのスープ			エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	22.9 g	21.5 g	14 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>619 kcal</td><td>26.7 g</td><td>16.2 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずし ほうれん草のおひたし こなどうふドーナツ			エネルギー	たんぱく質	しつ	619 kcal	26.7 g	16.2 g	15 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g	16 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
690 kcal	21.0 g	21.0 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
627 kcal	22.9 g	21.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
619 kcal	26.7 g	16.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
12 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>690 kcal</td><td>21.0 g</td><td>21.0 g</td></tr></table> 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			エネルギー	たんぱく質	しつ	690 kcal	21.0 g	21.0 g	13 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>627 kcal</td><td>22.9 g</td><td>21.5 g</td></tr></table> アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとしめじのソテー トマトまめのスープ			エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	22.9 g	21.5 g	14 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>619 kcal</td><td>26.7 g</td><td>16.2 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずし ほうれん草のおひたし こなどうふドーナツ			エネルギー	たんぱく質	しつ	619 kcal	26.7 g	16.2 g	15 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g	16 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
690 kcal	21.0 g	21.0 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
627 kcal	22.9 g	21.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
619 kcal	26.7 g	16.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
12 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>690 kcal</td><td>21.0 g</td><td>21.0 g</td></tr></table> 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			エネルギー	たんぱく質	しつ	690 kcal	21.0 g	21.0 g	13 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>627 kcal</td><td>22.9 g</td><td>21.5 g</td></tr></table> アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとしめじのソテー トマトまめのスープ			エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	22.9 g	21.5 g	14 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>619 kcal</td><td>26.7 g</td><td>16.2 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずし ほうれん草のおひたし こなどうふドーナツ			エネルギー	たんぱく質	しつ	619 kcal	26.7 g	16.2 g	15 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g	16 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
690 kcal	21.0 g	21.0 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
627 kcal	22.9 g	21.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
619 kcal	26.7 g	16.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
12 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>690 kcal</td><td>21.0 g</td><td>21.0 g</td></tr></table> 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			エネルギー	たんぱく質	しつ	690 kcal	21.0 g	21.0 g	13 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>627 kcal</td><td>22.9 g</td><td>21.5 g</td></tr></table> アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとしめじのソテー トマトまめのスープ			エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	22.9 g	21.5 g	14 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>619 kcal</td><td>26.7 g</td><td>16.2 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずし ほうれん草のおひたし こなどうふドーナツ			エネルギー	たんぱく質	しつ	619 kcal	26.7 g	16.2 g	15 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g	16 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
690 kcal	21.0 g	21.0 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
627 kcal	22.9 g	21.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
619 kcal	26.7 g	16.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
12 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>690 kcal</td><td>21.0 g</td><td>21.0 g</td></tr></table> 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			エネルギー	たんぱく質	しつ	690 kcal	21.0 g	21.0 g	13 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>627 kcal</td><td>22.9 g</td><td>21.5 g</td></tr></table> アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとしめじのソテー トマトまめのスープ			エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	22.9 g	21.5 g	14 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>619 kcal</td><td>26.7 g</td><td>16.2 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずし ほうれん草のおひたし こなどうふドーナツ			エネルギー	たんぱく質	しつ	619 kcal	26.7 g	16.2 g	15 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g	16 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
690 kcal	21.0 g	21.0 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
627 kcal	22.9 g	21.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
619 kcal	26.7 g	16.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
12 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>690 kcal</td><td>21.0 g</td><td>21.0 g</td></tr></table> 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			エネルギー	たんぱく質	しつ	690 kcal	21.0 g	21.0 g	13 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>627 kcal</td><td>22.9 g</td><td>21.5 g</td></tr></table> アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとしめじのソテー トマトまめのスープ			エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	22.9 g	21.5 g	14 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>619 kcal</td><td>26.7 g</td><td>16.2 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずし ほうれん草のおひたし こなどうふドーナツ			エネルギー	たんぱく質	しつ	619 kcal	26.7 g	16.2 g	15 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g	16 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
690 kcal	21.0 g	21.0 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
627 kcal	22.9 g	21.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
619 kcal	26.7 g	16.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
12 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>690 kcal</td><td>21.0 g</td><td>21.0 g</td></tr></table> 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			エネルギー	たんぱく質	しつ	690 kcal	21.0 g	21.0 g	13 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>627 kcal</td><td>22.9 g</td><td>21.5 g</td></tr></table> アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとしめじのソテー トマトまめのスープ			エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	22.9 g	21.5 g	14 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>619 kcal</td><td>26.7 g</td><td>16.2 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずし ほうれん草のおひたし こなどうふドーナツ			エネルギー	たんぱく質	しつ	619 kcal	26.7 g	16.2 g	15 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g	16 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
690 kcal	21.0 g	21.0 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
627 kcal	22.9 g	21.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
619 kcal	26.7 g	16.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
12 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>690 kcal</td><td>21.0 g</td><td>21.0 g</td></tr></table> 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			エネルギー	たんぱく質	しつ	690 kcal	21.0 g	21.0 g	13 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>627 kcal</td><td>22.9 g</td><td>21.5 g</td></tr></table> アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとしめじのソテー トマトまめのスープ			エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	22.9 g	21.5 g	14 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>619 kcal</td><td>26.7 g</td><td>16.2 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずし ほうれん草のおひたし こなどうふドーナツ			エネルギー	たんぱく質	しつ	619 kcal	26.7 g	16.2 g	15 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g	16 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
690 kcal	21.0 g	21.0 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
627 kcal	22.9 g	21.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
619 kcal	26.7 g	16.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
12 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>690 kcal</td><td>21.0 g</td><td>21.0 g</td></tr></table> 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			エネルギー	たんぱく質	しつ	690 kcal	21.0 g	21.0 g	13 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>627 kcal</td><td>22.9 g</td><td>21.5 g</td></tr></table> アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとしめじのソテー トマトまめのスープ			エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	22.9 g	21.5 g	14 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>619 kcal</td><td>26.7 g</td><td>16.2 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずし ほうれん草のおひたし こなどうふドーナツ			エネルギー	たんぱく質	しつ	619 kcal	26.7 g	16.2 g	15 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g	16 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
690 kcal	21.0 g	21.0 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
627 kcal	22.9 g	21.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
619 kcal	26.7 g	16.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
12 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>690 kcal</td><td>21.0 g</td><td>21.0 g</td></tr></table> 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			エネルギー	たんぱく質	しつ	690 kcal	21.0 g	21.0 g	13 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>627 kcal</td><td>22.9 g</td><td>21.5 g</td></tr></table> アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとしめじのソテー トマトまめのスープ			エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	22.9 g	21.5 g	14 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>619 kcal</td><td>26.7 g</td><td>16.2 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずし ほうれん草のおひたし こなどうふドーナツ			エネルギー	たんぱく質	しつ	619 kcal	26.7 g	16.2 g	15 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g	16 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
690 kcal	21.0 g	21.0 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
627 kcal	22.9 g	21.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
619 kcal	26.7 g	16.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
12 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>690 kcal</td><td>21.0 g</td><td>21.0 g</td></tr></table> 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			エネルギー	たんぱく質	しつ	690 kcal	21.0 g	21.0 g	13 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>627 kcal</td><td>22.9 g</td><td>21.5 g</td></tr></table> アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとしめじのソテー トマトまめのスープ			エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	22.9 g	21.5 g	14 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>619 kcal</td><td>26.7 g</td><td>16.2 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずし ほうれん草のおひたし こなどうふドーナツ			エネルギー	たんぱく質	しつ	619 kcal	26.7 g	16.2 g	15 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g	16 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>638 kcal</td><td>19.3 g</td><td>23.2 g</td></tr></table> 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 ぎゅうにゅう			エネルギー	たんぱく質	しつ	638 kcal	19.3 g	23.2 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
690 kcal	21.0 g	21.0 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
627 kcal	22.9 g	21.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
619 kcal	26.7 g	16.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
638 kcal	19.3 g	23.2 g																																										
12 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>690 kcal</td><td>21.0 g</td><td>21.0 g</td></tr></table> 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			エネルギー	たんぱく質	しつ	690 kcal	21.0 g	21.0 g	13 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>627 kcal</td><td>22.9 g</td><td>21.5 g</td></tr></table> アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとしめじのソテー トマトまめのスープ			エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	22.9 g	21.5 g																											
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
690 kcal	21.0 g	21.0 g																																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																																										
627 kcal	22.9 g	21.5 g																																										

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、げんき元気に新年をむかえましょね!
おはよう!!

ふゆやす。はや。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! 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。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、早めにねるしたくをましょ。夜ふかししてテレビを見たり、夜食を食べたりしないで。

- ☐ 外で元気に遊びましょ。帰ってきたら手あらい・うがいをするすべ!
- ☐ おうちの人のお手伝いをましょ。買い物やそうじ、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。荷かをしながらと、ついダラダラ食べてしまいます。
- ☐ 苦手な食べ物にもチャレンジ!! もうすぐ新年、食生活の目標を考えてみてね。

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!!

おしらせ
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

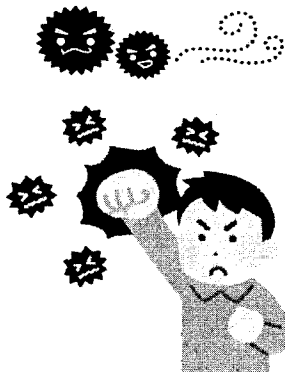
木

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もあります。



5	ごはん(M)	きゅうにゅう	6	カイザーロール	きゅうにゅう	7	ごはん(S)	きゅうにゅう	8	ごはん(S)	きゅうにゅう	9	コッペパン	きゅうにゅう
豆腐ハンバーグ		きんぴらごぼう	鶏のクリーム煮		カリフラワーのコンソメ	ぶり大根		キャベツと厚揚げのみそ汁	味噌おでん		白菜のごまめ	ささみチーズフライ		もちしスープ
しょうが豆腐 豚ひき肉 玉葱 にんにく 鶏卵 牛乳 2 黄 自然塩 タマネギ こしょう		ごぼう にんじん 玉葱 にんにく 鶏卵 牛乳 2 黄 ごま油 白ごま	25 緑 10 緑 30 緑 20 緑 4 赤 0.4 黄 1 黄 1 黄	鶏もも肉 玉葱 じゃがいも にんにく しめじ セロリ パセリ にんにく たましやう	30 赤 40 緑 40 黄 15 緑 5 緑 10 緑 0.5 緑 0.5 緑	カリフラワー キャベツ 玉葱 ホールコーン マヨネーズ 米白飯油 こしょう	15 緑 30 緑 7 緑 6 緑 8 黄 0.4 黄 0.1	みりん たましやう たましや						

小学校給食なし
幼稚園中学校のみあり

感染するとどうなるの？

感染してから発症するまでは24〜48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。軽い風邪のような症状の場合もあり、感染しても発症しないこともあります。



発症したら...

下痢や嘔吐がある場合は、水分と栄養の補給を十分に行い、脱水症状を起こさないように気をつけます。脱水症状がひどいときは病院へ。下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、使用は控えたほうがよいでしょう。

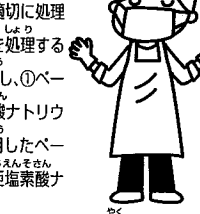


感染を防ぐには？



手はせっけんを使って丁寧に洗い、十分にすすいで、清潔なタオルなどでふき取ります。調理や食事前、トイレ、オムツ交換の後には必ず行いましょう。

ノロウイルスの活性を失わせるためには、食品の中心部が85〜90℃で90秒以上の加熱が必要です。カキなど二枚貝を生で食べるのは避け、調理に使った器具も洗浄・消毒を徹底してください。



①次亜塩素酸ナトリウム液は、家庭用の塩素系漂白剤で代用できます。
塩素濃度約5%の漂白剤10mlを水道水500mlで希釈すると、約1,000ppm(0.1%濃度)になります。200ppmは、それをさらに5倍に希釈します。

