

月	火	水	木	金
2 エネルギー たんぱく質 塩分 670 kcal 26.7 g 25.8 g	3 エネルギー たんぱく質 塩分 672 kcal 23.6 g 24.9 g	4 エネルギー たんぱく質 塩分 639 kcal 23.5 g 14.4 g	5 エネルギー たんぱく質 塩分 664 kcal 29.7 g 20.8 g	6 エネルギー たんぱく質 塩分 587 kcal 27.5 g 23.1 g
ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそやき チンゲンサイのおひたし もやしのみそしる	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 どうふハンバーグ 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ーモやしスープ
9 エネルギー たんぱく質 塩分 662 kcal 27.6 g 18.9 g	10 エネルギー たんぱく質 塩分 629 kcal 23.1 g 19.9 g	11 エネルギー たんぱく質 塩分 588 kcal 23.2 g 14.2 g	12 エネルギー たんぱく質 塩分 688 kcal 20.9 g 24.6 g	13 エネルギー たんぱく質 塩分 635 kcal 25.2 g 19.3 g
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	ことろパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン リンゴミネゼリー こまつなとしめじのソー トマトとまめのスープ	わかめうどん おにぎり しゃもてんぶら かぼちゃのにつけ 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 クリスマスマスケーキ いちご ぎゅうにゅう	コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソーテー はくさいりチャウダー
16 エネルギー たんぱく質 塩分 617 kcal 26.5 g 16.2 g	17 エネルギー たんぱく質 塩分 688 kcal 28.5 g 24.8 g	<div data-bbox="762 1003 1532 1108" data-label="Section-Header"> <h3>冬休みを元気に過ごすための10か条</h3> </div> <div data-bbox="762 1108 1532 2139" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> 1 こまめな手洗い 風邪予防の基本は、せっけんでしっかりと手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。 2 早寝・早起き・朝ごはん 長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。 3 1日3回の食事を欠かさない 朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。 4 いろいろな食材をバランスよく食べる 副菜 主食 主菜 主菜 副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。 5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。 6 冬が旬の野菜を取り入れる 冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。 7 ふるさとに伝わる食文化を知る 年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。 8 おやつをだらだらと食べない おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。 9 元気に体を動かす 寒いからと部屋の中ばかりにしないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。 10 家族や仲間と共に食卓を囲む 会話を楽しみながら共に食事をする機会を増やしましょう。 </div>		
23 エネルギー たんぱく質 塩分 688 kcal 22.3 g 20.1 g	シーフードカレーライス ブロccoliのサラダ みかん ぎゅうにゅう			

バイキング給食

バランスを考慮して料理を盛り付け!

12月6日、くすのぎホールで赤阪小と千早小吹台小の6年生が交流バイキング給食をします。楽しもうね!

- ### バイキング給食メニュー
- | | |
|------------|-----------------------|
| 梅おにぎり | エビカツ |
| わかめおにぎり | ほうれん草とハムのリネミトト・ブロッコリー |
| やきそば | ゆでとうもろこし |
| もやしスープ | いんげんのベーコン巻き |
| 鮭のマヨネーズ焼き | リンゴの照り焼き |
| ブリの照り焼き | いちご |
| 豆腐シュウマイ | パイナップル |
| 鶏肉のからあげ | カミとバンのカップケーキ |
| ウインナーのツツあげ | 野菜ジュース・お茶 |

今日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、石原 誠也さん、新田 卓平さん、橋本 直行さんが描ってくれました! ありがとうございます。

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校より等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量に記載しています。

Table with 4 columns (2, 3, 4, 5) and 2 rows (ごはん(M), 牛乳). Lists ingredients like 大豆, 小麦粉, 鶏肉, etc. with quantities.

Table with 4 columns (9, 10, 11, 12) and 2 rows (ごはん(M), 牛乳). Lists ingredients like ぶり大根, マカロニグラタン, 冷凍うどん, etc. with quantities.

Table with 2 columns (16, 17) and 2 rows (ごはん(S), 牛乳). Lists ingredients like 豆腐, アジのフライ, コーンポタージュ, etc. with quantities.

冬至 (12/22) 長期保存できる! かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存する...

冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ? 栄養が豊富! ビタミンC, ビタミンE, カロテン...

冬のお魚3択クイズ. Q1: プリのように成長とともに名前が変わる魚のことをなんと呼ぶ? Q2: 白い身が特ちょうのたらを漢字で書くと、魚へんに何? Q3: 海が荒れる冬の日本海でとれ、雷にちなんだ名前がついた魚は? Q4: フグが持つもう毒について正しい文章はどれ? Q5: 体のあらゆる部分が食べられ、それを「七つ道具」と呼ぶ、冬においしい魚は?

【栄養三色】黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：ちからをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：ちからをのこす(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河内町産です。 ※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。