

月			火			水			木			金							
2	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂肪 31.7 g	3	エネルギー 855 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂肪 30.6 g	4	クロスカントリー			5	クロスカントリー 予備日			6	エネルギー 741 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂肪 28.0 g
ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き チンゲンサイのおひたし もやしのみそ汁				コッペパン 牛乳 鶏クリーム煮 カリフラワーのコーンとえ 赤オレンジゼリー				この日、中学校給食はありませんが、 ↓ 小学校給食はこんな感じです ↓				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							
9	エネルギー 875 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂肪 23.4 g	10	エネルギー 799 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂肪 24.1 g	11	エネルギー 870 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂肪 19.4 g	12	エネルギー 834 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂肪 27.7 g	13	エネルギー 860 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂肪 30.6 g
ごはん 牛乳 ぶり大根 キャベツと厚揚げのみそ汁 ヨーグルトレーズン				黒糖パン 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 ヨーグルト				わかめうどん おにぎり ししゃもの天ぷら かぼちゃの煮つけ 牛乳				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				コッペパン はっ酵乳 ケチャップフランク キャベツのカレーソテー 白菜入りチャウダー チーズ			
16	エネルギー 747 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂肪 17.8 g	17	エネルギー 866 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂肪 28.1 g	<div data-bbox="758 996 1540 1108" style="text-align: center;"> <h3>冬休みを元気に過ごすための10か条</h3> </div> <div data-bbox="766 1108 1540 1310"> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>8 おやつをダラダラと食べない 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。</p> <p>9 元気に体を動かす 寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。</p> <p>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。</p> </div>											
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				コッペパン 牛乳 アジのフライ ミニはっ酵乳 キャベツのアーモンド和え コーンポタージュ ひめりんご															

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
石原 誠也 さん
新田 卓仁 さん
橋本 直行 さんが
描いてくれました！
ありがとうございました。

バイキング給食

バランスを
考え
料理を
えがく!

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。楽しんでね!

お知らせ
3学期の給食は
1月9日から
始まります

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ソテー
やきそば	ミニトマト・ブロッコリー
もやしスープ	ゆでとうもろこし
鮭のマヨネーズ焼き	いんげんのペコリ巻き
ブリの照り焼き	いちご
豆腐シューマイ	パイナップル
鶏肉のからあげ	りんごとバナナのアップルケーキ
ウインナーのワッフルあげ	野菜ジュース・お茶

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。

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。

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。

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。

9 元気に体を動かす
寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。



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。

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。

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。

8 おやつをダラダラと食べない
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。

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。

2		3		4		5		6			
ごはん(M)		牛乳		コッパパン		牛乳		アップルパン			
さばのごまみそ焼き さば 70.0 赤 芥ねぎ 5.0 緑 白みそ 8.0 赤 すりごま 2.0 黄 練りごま 1.0 黄 酒 1.0 黄 自然塩 0.2 黄 米白較油 0.5 黄 チンゲンサイのおひたし チンゲンサイ 65.0 緑 淡口しょうゆ 2.0 黄 みりん 2.0 黄 蒸干しだい 0.1 赤 かつおぶし 0.5 赤		もやしのみそ汁 もやし 32.5 緑 小松菜 13.0 緑 薄揚げ 6.5 赤 白みそ 10.4 赤 赤みそ 5.2 赤 七割り 0.7 赤 だし昆布 0.7 赤 鶏クリーム煮 鶏もも肉 39.0 赤 玉葱 52.0 緑 じゃがいも 52.0 黄 にんじん 19.5 緑 マヨネーズ 6.5 緑 しょうゆ 13.0 緑 パセリ 0.7 緑 にんにく 0.5 緑 ましらが 0.7 緑 とんこつ 13.0 黄 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 黄 自然塩 1.0 黄 こしょう 0.1 黄 ポテトの素 6.5 黄 米白較油 1.3 黄		カブフラワーのコン和え カブフラワー 19.5 緑 キャベツ 39.0 緑 玉葱 9.1 緑 ホールコーン 7.8 緑 マヨネーズ 10.4 黄 米白較油 0.5 黄 こしょう 0.1 黄 赤オレンジゼリー レドオレンジジュース 65.0 緑 砂糖 9.1 黄 アガー 6.5 緑		クロスカントリー 		クロスカントリー 予備日 		ささみチーズフライ ささみチーズフライ 60.0 赤 米白較油 5.0 黄 もやしスープ もやし 26.0 緑 玉葱 19.5 緑 ポークウィンナー 19.5 赤 にんじん 6.5 緑 とんこつ 13.0 黄 淡口しょうゆ 2.0 黄 自然塩 0.2 黄 オリーブ油 0.4 黄 こしょう 0.1 黄 ほうれん草とハムのソテー ほうれん草 39.0 緑 ハム 13.0 赤 自然塩 13.0 赤 米白較油 0.7 黄 自然塩 0.3 黄 こしょう 0.0 黄	
ぶり大根 ぶり 60.0 赤 大根 12.0 緑 ましらが 3.0 緑 濃口しょうゆ 15.0 黄 砂糖 15.0 黄 白みそ 15.0 赤 赤みそ 3.9 赤 だし昆布 0.7 赤 でんぶん 0.5 黄 ヨーグルトゼリー 1袋 赤		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 自然塩 0.3 黄 にんにく 5.0 緑 こしょう 0.1 黄 牛乳 50.0 赤 ポテトの素 39.0 緑 パセリ 0.7 緑 自然塩 0.4 黄 こしょう 0.1 黄 パセリ 0.5 緑 粉チーズ 0.7 赤 パン粉 3.0 黄 ヨーグルト 1個 赤		おにぎり わかめうどん 冷凍うどん 97.8 黄 干しわかめ 1.2 赤 玉葱 23.0 緑 かまぼこ 11.5 赤 薄揚げ 8.1 赤 にんじん 5.8 緑 青ねぎ 4.6 緑 白ねぎ 4.6 緑 けずり粉 5.2 黄 だし昆布 1.2 黄 みりん 5.8 黄 淡口しょうゆ 4.6 黄 濃口しょうゆ 2.3 黄 自然塩 0.5 黄 でんぶん 3.5 黄 おにぎり用り 2/2枚 赤		インディアンライス 米 100 黄 ちり麦 6.5 黄 豚ひき肉 19.5 赤 玉葱 42.0 緑 にんにく 19.5 緑 とんこつ 14.0 緑 自然塩 0.9 黄 淡口しょうゆ 0.7 緑 こしょう 0.0 黄 オリーブ油 0.4 黄 ホールコーン 14.0 緑 マッシュルーム缶詰 14.0 緑 にんにく 0.7 緑 にんにく 0.7 緑 ウスターソース 7.0 黄 自然塩 2.1 黄 オリーブ油 2.8 黄 カレー粉 0.7 黄 ナツメグ 0.3 黄 ターメリック 0.3 黄 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 19.5 赤 フロウコリー 19.5 緑 しめじ 13.0 緑 にんにく 0.4 緑 とんこつ 13.0 黄 自然塩 0.9 黄 淡口しょうゆ 0.7 緑 こしょう 0.0 黄 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 15.0 緑 トマトケチャップ 15.0 黄 ウスターソース 0.8 黄 濃厚ソース 0.8 黄 砂糖 0.8 黄 米白較油 1.0 黄 自菜入りチャウダー 白菜 52.0 緑 じゃがいも 26.0 黄 マッシュルーム缶詰 19.5 緑 ねぎ 13.0 赤 おろしきん 13.0 赤 ベーコン 6.5 赤 にんにく 0.3 緑 牛乳 52.0 赤 ポテトの素 6.5 黄 白ワイン 5.2 黄 パター 2.6 黄 自然塩 0.7 黄 カレー粉 0.3 黄 ターメリック 0.1 黄 とんこつ 10.4 黄 クリスマスケーキ 1個 黄 いちご 2個 緑 スティックチーズ 1本 赤					
豆腐とささみの焼き 豆腐 40.0 赤 ささみ肉 32.5 赤 チンゲンサイ 13.0 緑 白菜 13.0 緑 にんじん 6.5 緑 白ねぎ 6.5 緑 ましらが 0.7 緑 酒 1.3 黄 淡口しょうゆ 4.6 黄 濃口しょうゆ 2.6 黄 自然塩 0.1 黄 みりん 2.6 黄 でんぶん 7.8 黄 ごま油 0.7 黄 米白較油 1.3 黄 だし昆布 1.3 黄		小松菜のおか和え 小松菜 58.5 緑 淡口しょうゆ 2.0 黄 白ワイン 2.0 黄 自然塩 0.2 黄 しょうゆ 0.1 黄 かつおぶし 0.5 赤 粉豆腐ドーナツ 豆腐 5.0 赤 牛乳 5.0 赤 小麦粉 7.0 黄 トマトケチャップ 10.0 黄 ウスターソース 2.0 黄 キャベツのアーモンド和え キャベツ 52.0 緑 にんにく 6.5 緑 みりん 2.6 黄 淡口しょうゆ 2.6 黄 蒸干しだい 0.1 赤 アーモンドダイス 5.2 黄		アジのフライ おじ 40.0 赤 白ワイン 2.0 黄 自然塩 0.2 黄 こしょう 0.1 黄 パセリ 0.7 赤 小麦粉 4.0 赤 牛乳 5.0 赤 ポテトの素 0.7 黄 自然塩 6.5 黄 こしょう 0.1 黄 とんこつ 10.4 黄 米白較油 0.7 黄 ひめりんご 1個 緑 ミニはっ酵乳 1本 赤		コーンポタージュ 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 1.3 緑 牛乳 52.0 赤 ポテトの素 0.7 黄 自然塩 6.5 黄 こしょう 0.1 黄 とんこつ 10.4 黄 米白較油 0.7 黄					

16		17	
ごはん(S)		コッパパン	
豆腐とささみの焼き 豆腐 40.0 赤 ささみ肉 32.5 赤 チンゲンサイ 13.0 緑 白菜 13.0 緑 にんじん 6.5 緑 白ねぎ 6.5 緑 ましらが 0.7 緑 酒 1.3 黄 淡口しょうゆ 4.6 黄 濃口しょうゆ 2.6 黄 自然塩 0.1 黄 みりん 2.6 黄 でんぶん 7.8 黄 ごま油 0.7 黄 米白較油 1.3 黄 だし昆布 1.3 黄		小松菜のおか和え 小松菜 58.5 緑 淡口しょうゆ 2.0 黄 白ワイン 2.0 黄 自然塩 0.2 黄 しょうゆ 0.1 黄 かつおぶし 0.5 赤 粉豆腐ドーナツ 豆腐 5.0 赤 牛乳 5.0 赤 小麦粉 7.0 黄 トマトケチャップ 10.0 黄 ウスターソース 2.0 黄 キャベツのアーモンド和え キャベツ 52.0 緑 にんにく 6.5 緑 みりん 2.6 黄 淡口しょうゆ 2.6 黄 蒸干しだい 0.1 赤 アーモンドダイス 5.2 黄	

冬のお魚3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とつとむずかしい

Q1 レベル★
 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？
 ①改名魚 ②出世魚 ③変身魚
 (フリ、ワカン、ハマチ/イナダ)

Q2 レベル★
 白い身が特ちょうのタラを漢字で書くと、魚へんに何？
 ①白 ②雪 ③雲

Q3 レベル★★
 海が荒れる冬の日本海でつれ、雷にちなんだ名前がついた魚は？
 ①ハタハタ ②ピカピカ ③ゴロゴロ

Q4 レベル★★★
 フグが持つもう毒について正しい文章はどれ？
 ①生まれつき毒がある ②おなかをふくらませて毒をつくる ③食べる物から毒をためる

Q5 レベル★
 体のあらゆる部分が食べられ、それを「七つ道具」と呼ぶ、冬に美味しい魚は？
 ①マグロ ②サケ ③アンコウ

(魚のイラスト)

①マグロ ②サケ ③アンコウ

① ② ③



12/22 冬至

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、β-カロテン

病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくなる食物繊維も豊富です。

これでも大事！

- 手洗い・うがい
- 栄養バランスのよい食事
- 十分な休息

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、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

「ん」がつく！

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

【栄養三色】青：からだが熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだがつる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだが調子をととのえる(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。