

月	火	水	木	金																														
<p>12/2(金) 6年生は交流給食です</p>	<p>バイキング給食メニュー</p> <p>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 貝柱のチーズ焼き ブリの照り焼き けんちん蒸し 鶏肉のからあげ ウインナーのワンタンあげ エビカツ</p> <p>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 キャロットカップケーキ</p>		<p>1</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>686 kcal</td> <td>24.6 g</td> <td>16.5 g</td> </tr> </table> <p>とりそばごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのてんぷら ゆかりづけ みかん さといもとえのきのおつけ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	686 kcal	24.6 g	16.5 g	<p>2</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>607 kcal</td> <td>26.4 g</td> <td>22.3 g</td> </tr> </table> <p>カイザーロール ぎゅうにゅう エビカツ もやしスープ ほうれん草とハムのソテー キャロットカップケーキ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	607 kcal	26.4 g	22.3 g																		
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
686 kcal	24.6 g	16.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
607 kcal	26.4 g	22.3 g																																
<p>5</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>616 kcal</td> <td>28.1 g</td> <td>18.5 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう うめぼし ならバーグ きんぴらごぼう とろろみそ汁</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	616 kcal	28.1 g	18.5 g	<p>6</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>720 kcal</td> <td>29.5 g</td> <td>26.2 g</td> </tr> </table> <p>アップルパン ぎゅうにゅう とうふのグラタン あげじゃが トマトとまめのスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	720 kcal	29.5 g	26.2 g	<p>7</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>721 kcal</td> <td>28.0 g</td> <td>20.8 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう みそおでん れんこんのしらあえ りんごゼリー</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	721 kcal	28.0 g	20.8 g	<p>8</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>684 kcal</td> <td>26.5 g</td> <td>19.1 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう いかのてんぷら はつぼうさい ピリカラぎゅうり りんご</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	684 kcal	26.5 g	19.1 g	<p>9</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>726 kcal</td> <td>23.8 g</td> <td>26.3 g</td> </tr> </table> <p>ハヤシライス ぎゅうにゅう ブロッコリーとハムのサラダ バナナ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	726 kcal	23.8 g	26.3 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
616 kcal	28.1 g	18.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
720 kcal	29.5 g	26.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
721 kcal	28.0 g	20.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
684 kcal	26.5 g	19.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
726 kcal	23.8 g	26.3 g																																
<p>12</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>583 kcal</td> <td>23.1 g</td> <td>13.3 g</td> </tr> </table> <p>わかめごはん ぎゅうにゅう はんぺんのこがねやき さといものごまあえ ほしいも ゆばのすまじる</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	583 kcal	23.1 g	13.3 g	<p>13</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>610 kcal</td> <td>31.7 g</td> <td>19.1 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ほうれん草のクリームに シーフードマリネ ミニトマト さつまいもスティック</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	610 kcal	31.7 g	19.1 g	<p>14</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>621 kcal</td> <td>25.5 g</td> <td>13.7 g</td> </tr> </table> <p>きのこうどん おにぎり ぎゅうにゅう いかのつけやき かぼちゃのにつけ ぶどうミニゼリー</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	621 kcal	25.5 g	13.7 g	<p>15</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>670 kcal</td> <td>27.9 g</td> <td>18.8 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき みかん きりぼしだいこんのごまあえ じゃがいもわかめのみそ汁</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	670 kcal	27.9 g	18.8 g	<p>16</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>716 kcal</td> <td>22.2 g</td> <td>25.3 g</td> </tr> </table> <p>インディアンライス ぎゅうにゅう かぶとソーセージのスープに いちご クリスマスケーキ</p> <p>今年はチョコロールケーキです</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	716 kcal	22.2 g	25.3 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
583 kcal	23.1 g	13.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
610 kcal	31.7 g	19.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
621 kcal	25.5 g	13.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
670 kcal	27.9 g	18.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
716 kcal	22.2 g	25.3 g																																

今日の献立のイラストは、千早赤阪村立中学校2年生の相神光希さんと渡瀬真海さんが職業体験で描いてくれました。ありがとうございました。

カゼは予防が肝心!

日に日に寒さが増し、カゼやインフルエンザがはやる時期となりました。

みなさん、体調は大丈夫ですか?

カゼをひかないため、また、人にうつさないために、気をつけてほしいことをまとめてみました。

ぼういんや ぼうしよくをさげ

バランスの良い食事を

暴飲暴食すると、胃腸が弱ってしまいます。健康な食生活の基本である、1日3食、赤・黄・緑の食材をバランスよく取り入れることが大切です。特に、鼻やのどの粘膜を保護するビタミンAと、抗酸化・抗ストレス作用があり、免疫力を高めるビタミンCを積極的にとるようにしましょう。

かえったら 手あらい・うがい、わすれずに

外から帰ったら必ず、石けんでいねいに手をあらい、うがいをしましょう。

また、せきやくしゃみをした後、鼻をかんだ後、たくさんの人がさわっているものにふれたときなども、こまめに手をあらいましょう。

ぜったいに とってほしい 十分な睡眠

つかれがたまっていたり、寝不足の状態では、カゼのウイルスに対する体の抵抗力が落ちてしまいます。夜はしっかりと睡眠をとり、つかれをためないようにしましょう。

ようぶくの 着方を工夫し ポカポカに


寒いからといってたくさん重ね着すると、あせが発散できず、逆に体を冷やしてしまうことも。通気性のよい下着を身につけ、足元、首元、腰、おなかを冷やさないよう、くつ下、マフラー、はら巻きなどで工夫しましょう。効率的に体を温めることができますよ。

うつつさぬよう

せきエチケットを守りましょう

ビタミンA
にんじん かぼちゃ レバー
ウナギ ほうれん草

ビタミンC
赤・黄ピーマン みかん
レモン じゃがいも かき

月		火		水		木		金	
<p>「冬至」とは『1年いちばん昼のみじかい日』のことです。 昔から伝統行事として『冬至』に『かぼちゃ』を食べ『ゆず湯』に入る習慣があります。 『冬至』に『かぼちゃ』を食べるとするのは、『かぼちゃ』の中には、カゼなどの病気にまけない力をつけてくれる『ビタミンA』や『ビタミンC』が多く含まれているからです。 寒い冬に『かぼちゃ』を食べてビタミンを補給し、カゼをひかないようにしようとする昔の人の知恵です。</p>				<p>1 ごはん(M) ギョウにゅう</p> <p>鶏さぼろごはん(具) 鶏ひき肉 30 赤 にんじん 20 緑 冷凍グリーンピース 5 緑 まよが 0.7 緑 みりん 2 砂糖 2 黄 酒 4 濃口しょうゆ 4.5 米白絞油 1 黄</p> <p>かぼちゃの天ぷら かぼちゃ 30 緑 小麦粉 6 黄 でんぷん 2 黄 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 3 黄</p> <p>みかん ★1個 緑</p>		<p>2 カイザーロール ギョウにゅう</p> <p>エビカツ エビカツ 50 赤 米白絞油 4 黄</p> <p>ほうれん草とハムのソテー ほうれん草 ☆ 40 緑 ポンス火腿 10 赤 米白絞油 0.5 黄 自然塩 0.2 こしょう 0.1</p> <p>もやしスープ 緑豆もやし 20 緑 玉葱 20 緑 ポークフランク 10 赤 にんじん 5 緑 ピーマン 5 緑 とんこつ 10 濃口しょうゆ 1 自然塩 0.6 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 でんぷん 1 黄</p>			

<p>5 ごはん(M) ギョウにゅう</p> <p>にら パーグ 豚ひき肉 54 赤 れんこん 32 緑 にら 14 緑 まよが 1.4 緑 酒 3.2 濃口しょうゆ 2.3 砂糖 0.9 黄 自然塩 0.2 でんぷん 1.8 黄</p> <p>きんぴらごぼう ごぼう 25 緑 にんじん 10 緑 突きこんにやく 20 緑 濃口しょうゆ 4 みりん 4 砂糖 0.4 黄 ごま油 1 黄 白ごま 1 黄</p> <p>とろろみそ汁 山芋ピューレ 15 黄 えのきたけ 15 緑 しいたけ 10 緑 にんじん 5 緑 青ねぎ ☆ 5 緑 けずり節 3 白みそ ★ 6 赤 淡口しょうゆ 3 とろろ昆布 1 緑</p>	<p>6 アップルパン ギョウにゅう</p> <p>豆腐のグラタン しほ豆腐 50 赤 かに 20 赤 玉葱 40 緑 いんげん豆 10 黄 じゃがいも 10 黄 キャベツ ☆ 10 緑 にんじん 10 緑 ベーコン 3 黄 セロリ 2 自然塩 0.4 こしょう 0.1 粉チーズ 1.5 赤 パン粉 1 緑 パセリ 1 緑</p> <p>あげじゃが じゃがいも 64 黄 米白絞油 3.2 黄 自然塩 0.2 カレー粉 0.1</p>	<p>7 ごはん(S) ギョウにゅう</p> <p>味噌おでん 豚もも肉 20 赤 土まよが 0.4 緑 大根 40 緑 じゃがいも 20 緑 キャベツ 30 緑 厚揚げ 30 赤 ごぼう天 20 赤 白みそ ☆ 4 赤 赤みそ ★ 4 赤 みりん 6 濃口しょうゆ 2 酒 1 米白絞油 0.5 黄 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑</p> <p>れんこんの白和え れんこん 20 緑 ほうれん草 ☆ 20 緑 にんにく 10 赤 ポンス火腿 5 赤 マヨネーズ 6 黄 りんご酢 2 白ごま 1 黄 淡口しょうゆ 1 砂糖 0.8 黄 白ワイン 0.5 練りごま 0.5 黄</p> <p>りんごゼリー りんごジュース 30 緑 りんご缶詰 20 緑 アガー 4 緑 砂糖 2.5 黄 レモン果汁 1 緑</p>	<p>8 ごはん(M) ギョウにゅう</p> <p>八宝菜 豚もも肉 15 赤 土まよが 1 緑 にんにく 0.7 緑 むさび 15 赤 米白絞油 3 黄 白菜 ☆ 70 緑 チンゲンサイ 15 緑 玉葱 25 緑 にんじん 10 緑 干しいたけ 1 緑 さくらげ 1 緑 でんぷん 7 黄 濃口しょうゆ 4.5 酒 1.5 みりん 2 酒 1.5 ごま油 1 黄 だし昆布 0.5 緑 自然塩 0.3</p> <p>いかの天ぷら かのこいか 30 赤 小麦粉 7 黄 でんぷん 4 黄 酒 3 濃口しょうゆ 1.5 ベーキングパウダー 0.2 米白絞油 4 黄</p> <p>ピリカラきゅうり きゅうり 40 緑 白ごま 1.5 黄 濃口しょうゆ 1 赤 砂糖 1 黄 ごま油 0.3 黄 豆板醤 0.2 自然塩 0.1</p> <p>りんご 1/6個 緑</p>	<p>9 ごはん(M) ギョウにゅう</p> <p>ハヤシライス 牛もも肉 30 赤 玉葱 64 緑 にんじん 13 緑 セロリ 9 緑 にんにく 0.9 緑 冷凍グリーンピース 4.5 緑 カットマト 27 緑 トマトケチャップ 5.4 ブルーベリー 4.7 黄 白ワイン 4.5 緑 バター 1.8 濃厚ソース 2.3 ハド味噌 1.8 赤 ウスターソース 0.9 濃口しょうゆ 0.5 自然塩 0.6 砂糖 0.3 黄 ナツメグ 0.2 こしょう 0.1 米白絞油 0.5 黄 とんこつ 9</p> <p>バナナ 1/3本 緑</p>
--	--	---	---	--

<p>12 わかめごはん(M) ギョウにゅう</p> <p>はんぺんの黄金焼き はんぺん 30 赤 鶏卵 20 赤 青ねぎ 3 緑 白みそ 2 赤 パン粉 1 黄 でんぷん 0.5 黄</p> <p>干しいち 1個 緑</p> <p>里芋のごま和え 冷凍里芋 35 黄 みりん 1 濃口しょうゆ 1 砂糖 1 黄 米白絞油 0.3 黄 蒸干だし 0.1 黄 白ごま 2 黄</p> <p>ゆばのすまし汁 にんじん 5 緑 糸かまぼこ 5 赤 みつば 5 緑 カットゆば 2 赤 刻み昆布 0.5 緑 けずり節 3 淡口しょうゆ 5 自然塩 0.3 でんぷん 2 黄</p>	<p>13 コッペパン ギョウにゅう</p> <p>ほうれん草のクリーム煮 ペビー貝柱 20 赤 ほうれん草 ☆ 40 緑 玉葱 30 緑 じゃがいも 15 赤 パセリ 0.8 緑 牛乳 5 緑 ポタージュの素 5 黄 バター 2 黄 自然塩 0.4 こしょう 0.1 とんこつ 10</p> <p>シーフードマリネ きゅうり 20 緑 かのこいか 15 赤 おきえび 15 赤 たまご 15 赤 玉葱 5 緑 薄揚げ 7 赤 菜種サラダ油 3 黄 レモン果汁 2 黄 砂糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 1.5 洋からし 0.1</p> <p>ミニトマト 園児のみ 1個 緑 その他 2個 緑</p> <p>さつまいもスティック 1袋 黄</p>	<p>14 おにぎり ギョウにゅう</p> <p>きのこうどん うどん 85 黄 えのきたけ 15 緑 しめじ 15 緑 玉葱 20 緑 薄揚げ 7 赤 にんじん 7 緑 白ねぎ 7 緑 けずり節 4 だし昆布 1 緑 みりん 5 淡口しょうゆ 5 自然塩 2 でんぷん 3 黄</p> <p>おにぎり用り 1/2枚 緑</p> <p>いかのつけ焼き かのこいか 30 赤 土まよが 0.5 緑 みりん 2 酒 2 濃口しょうゆ 2 にんじん 2 砂糖 0.5 黄 でんぷん 0.8 黄 米白絞油 2 黄</p> <p>かぼちゃの煮つけ かぼちゃ 40 緑 淡口しょうゆ 2 みりん 1 砂糖 0.5 黄 でんぷん 0.4 黄</p> <p>ぶどうミニゼリー 1個 緑</p>	<p>15 ごはん(S) ギョウにゅう</p> <p>ぶりの照り焼き ぶり 50 赤 土まよが 0.5 緑 みりん 4 濃口しょうゆ 3.5 酒 2 砂糖 2 黄 でんぷん 0.5 黄</p> <p>切干大根のごま和え 切干大根 5 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 3 緑 淡口しょうゆ 3 みりん 2 蒸干だし 0.1 赤 白ごま 1.5 黄</p> <p>じゃがいもわかめのみそ汁 じゃがいも 30 黄 玉葱 10 緑 にんじん 5 緑 青ねぎ ☆ 5 緑 干しわかめ 1 緑 白みそ ★ 10 赤 赤みそ ★ 4 赤 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑</p> <p>みかん 小学校のみ ★1個 緑</p> <p>クリスマスケーキ 幼稚園のみ 1個 緑</p>	<p>16 ギョウにゅう</p> <p>インディアンライス 米 75 黄 牛ひき肉 20 赤 玉葱 30 緑 にんじん 20 緑 マッシュルーム缶詰 10 緑 ホールコーン 10 緑 ピーマン 4 緑 土まよが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 冷凍グリーンピース 4 緑 白ワイン 5 ウスターソース 5 自然塩 1.5 バター 3 黄 カレー粉 1 ナツメグ 0.2 ターメリック 0.2</p> <p>かぶとソーセージのスープ煮 かぶ 75 赤 ポークフランク 15 赤 ブロッコリー 20 緑 しめじ 10 緑 にんにく 0.3 緑 とんこつ 10 自然塩 0.7 淡口しょうゆ 0.2 こしょう 0.1</p> <p>いちご 2個 緑</p> <p>クリスマスケーキ 1個 黄</p>
--	--	--	--	---



西洋りんごを初めて日本で栽培したのはドイツ人の農業指導者R・ガルトネルで、明治の初め、北海道の函館の隣町、七重村にドイツから取り寄せた苗木を植えました。その後、明治4年にアメリカから輸入した75品種の苗木が全国に配られ、いろいろなりんごが作られるようになりました。今、日本が一番多く作られている「ふじ」は1939年に青森県でできた品種で、中国、アメリカ、フランスなど世界でも最も多く作られています。

もうすぐ大晦日
今年の大変だったことを、きっぱり切り捨てる

そばの由来
そばのようによろしく細く長く生きたらいいように

縁起をかついだ
金銀が入る

食物繊維が多い

【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。