


月		火		水		木		金						
こんだて	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
栄養価	573	588	644	577	702	639	611	574	651					
おかずの内容 (g)	ごはん・牛乳 たんご汁 うの花 ☆焼ししゃも	ミニパン・牛乳 揚げパン 中華スープ 豚肉のごま風味	ごはん・牛乳 すき焼きうどん ☆厚揚げのしょうが焼き	ごはん・牛乳 中華風コーンスープ ☆ツナとポトの マヨネーズ風味焼き	ごはん・牛乳 ハヤシライス ウインナーコーン りんごのもちもちケーキ	冷鶏肉(もも) 10 小松菜 5 冷団子 30 白みそ 4	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3				
	冷鶏肉(もも) 10 小松菜 5 冷団子 30 白みそ 4	ミニパン 1個 揚げパン 2 中華スープ 豚肉のごま風味	ごはん・牛乳 すき焼きうどん ☆厚揚げのしょうが焼き	ごはん・牛乳 中華風コーンスープ ☆ツナとポトの マヨネーズ風味焼き	ごはん・牛乳 ハヤシライス ウインナーコーン りんごのもちもちケーキ	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3				
9	10	11	12	13	16	17	18	お楽しみ献立 19	冬至献立 20					
639	256	23	611	27.1	39	574	24.9	30	651	21.8	36	601	25.8	24
冷鶏肉(もも) 15 小松菜 10 土しょうが 1 冷中華麺 50 中華ブイオン 1.5 白みそ 3 炊きこし	たんご汁 15 キャベツ 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	ミニパン 1個 揚げパン 2 中華スープ 豚肉のごま風味	ごはん・牛乳 むらさき汁 ☆小松菜の炒め煮 ☆星のまのみそ焼き	ごはん・牛乳 押し麦入り豆乳スープ 洋風かき揚げ いちごジャム	ごはん・牛乳 おでん 大阪しる菜と豚肉の煮びたし ふりかけ	黒糖パン・牛乳 ミートボールクリームシチュー ☆いそのサラダ	ごはん・牛乳 みそ汁 ひじきの甘露 かれないのからあげ	お楽しみ献立 19 冬野菜スープ ☆鶏肉のハーベクニース とろりフルーツコンポート	冬至献立 20 冷鶏肉(もも) 15 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	
冷鶏肉(もも) 15 小松菜 10 土しょうが 1 冷中華麺 50 中華ブイオン 1.5 白みそ 3 炊きこし	たんご汁 15 キャベツ 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	ミニパン 1個 揚げパン 2 中華スープ 豚肉のごま風味	ごはん・牛乳 むらさき汁 ☆小松菜の炒め煮 ☆星のまのみそ焼き	ごはん・牛乳 押し麦入り豆乳スープ 洋風かき揚げ いちごジャム	ごはん・牛乳 おでん 大阪しる菜と豚肉の煮びたし ふりかけ	黒糖パン・牛乳 ミートボールクリームシチュー ☆いそのサラダ	ごはん・牛乳 みそ汁 ひじきの甘露 かれないのからあげ	お楽しみ献立 19 冬野菜スープ ☆鶏肉のハーベクニース とろりフルーツコンポート	冬至献立 20 冷鶏肉(もも) 15 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3
冷鶏肉(もも) 15 小松菜 10 土しょうが 1 冷中華麺 50 中華ブイオン 1.5 白みそ 3 炊きこし	たんご汁 15 キャベツ 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	ミニパン 1個 揚げパン 2 中華スープ 豚肉のごま風味	ごはん・牛乳 むらさき汁 ☆小松菜の炒め煮 ☆星のまのみそ焼き	ごはん・牛乳 押し麦入り豆乳スープ 洋風かき揚げ いちごジャム	ごはん・牛乳 おでん 大阪しる菜と豚肉の煮びたし ふりかけ	黒糖パン・牛乳 ミートボールクリームシチュー ☆いそのサラダ	ごはん・牛乳 みそ汁 ひじきの甘露 かれないのからあげ	お楽しみ献立 19 冬野菜スープ ☆鶏肉のハーベクニース とろりフルーツコンポート	冬至献立 20 冷鶏肉(もも) 15 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3
冷鶏肉(もも) 15 小松菜 10 土しょうが 1 冷中華麺 50 中華ブイオン 1.5 白みそ 3 炊きこし	たんご汁 15 キャベツ 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	ミニパン 1個 揚げパン 2 中華スープ 豚肉のごま風味	ごはん・牛乳 むらさき汁 ☆小松菜の炒め煮 ☆星のまのみそ焼き	ごはん・牛乳 押し麦入り豆乳スープ 洋風かき揚げ いちごジャム	ごはん・牛乳 おでん 大阪しる菜と豚肉の煮びたし ふりかけ	黒糖パン・牛乳 ミートボールクリームシチュー ☆いそのサラダ	ごはん・牛乳 みそ汁 ひじきの甘露 かれないのからあげ	お楽しみ献立 19 冬野菜スープ ☆鶏肉のハーベクニース とろりフルーツコンポート	冬至献立 20 冷鶏肉(もも) 15 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3
冷鶏肉(もも) 15 小松菜 10 土しょうが 1 冷中華麺 50 中華ブイオン 1.5 白みそ 3 炊きこし	たんご汁 15 キャベツ 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	ミニパン 1個 揚げパン 2 中華スープ 豚肉のごま風味	ごはん・牛乳 むらさき汁 ☆小松菜の炒め煮 ☆星のまのみそ焼き	ごはん・牛乳 押し麦入り豆乳スープ 洋風かき揚げ いちごジャム	ごはん・牛乳 おでん 大阪しる菜と豚肉の煮びたし ふりかけ	黒糖パン・牛乳 ミートボールクリームシチュー ☆いそのサラダ	ごはん・牛乳 みそ汁 ひじきの甘露 かれないのからあげ	お楽しみ献立 19 冬野菜スープ ☆鶏肉のハーベクニース とろりフルーツコンポート	冬至献立 20 冷鶏肉(もも) 15 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3
冷鶏肉(もも) 15 小松菜 10 土しょうが 1 冷中華麺 50 中華ブイオン 1.5 白みそ 3 炊きこし	たんご汁 15 キャベツ 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	ミニパン 1個 揚げパン 2 中華スープ 豚肉のごま風味	ごはん・牛乳 むらさき汁 ☆小松菜の炒め煮 ☆星のまのみそ焼き	ごはん・牛乳 押し麦入り豆乳スープ 洋風かき揚げ いちごジャム	ごはん・牛乳 おでん 大阪しる菜と豚肉の煮びたし ふりかけ	黒糖パン・牛乳 ミートボールクリームシチュー ☆いそのサラダ	ごはん・牛乳 みそ汁 ひじきの甘露 かれないのからあげ	お楽しみ献立 19 冬野菜スープ ☆鶏肉のハーベクニース とろりフルーツコンポート	冬至献立 20 冷鶏肉(もも) 15 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 2 焼ちくわ 10 乾おから 3 砂糖 2 白みそ 1 淡口しょうゆ 3

冬至(今年は12月21日)

冬至は、一年で昼が一番短くなる日のことです。昔から冬至には、ゆず湯に入ったりかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃの旬は夏ですが、冬まで保存できることから、栄養源として重宝されてきました。

また冬至には、かぼちゃ(なんきん)、にんじん、れんこんなどの「ん」のつくものを食べると運が呼びこめるといふ説もあります。



3学期の給食は
1月10日(金)からです


<冬休みも元気にすごしましょう!>

冬休みは楽しい行事がたくさんあります。寒さに負けないよう、元気ポイントを守ってすごしましょう。

元気ポイント①
早寝・早起き・朝ごはん
生活リズムをくずさないように
しましょう。

元気ポイント②
手洗い・うがいをしっかりと
しましょう。

元気ポイント③
時々窓を開けて空気を入れ替え
しましょう。



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質エネルギー比 (%)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
12月平均	607	15.6	30	309	76	2.8	2.6	227	0.34	0.47	21	2.26	4.8
文部科学省基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています