

月	火	水	木	金
こんだて 主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	冬至(今年は12月21日) 冬至は、一年で星が一番短くなる日のことです。昔から冬至には、ゆず湯に入ってから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。 また冬至として、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う説もあります。		くるで、万博! 2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。 【ギリシャ】 ギリシャ料理の大きな特徴は、オリーブをたくさん使うところです。地中海に面したギリシャは、その温暖な気候がオリーブ栽培に適しており、古くからオリーブやオリーブ油を使った料理が発展しています。ギリシャ国民ひとりあたりのオリーブ油消費量は、世界でもトップクラスです。	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	
えいよう三色 (赤)筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物 (黄)熱や力のもとになる食べ物 (緑)体の調子を整える食べ物 献立表について ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオープン献立です。	★予定献立は内容を一部変更する場合があります		3学期の給食は1月10日(金)からです	

こんだて 2	ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆さばのごまみそ焼	3	ごはん・牛乳 肉団子スープ 麻婆丼	4	黒糖パン・牛乳 ミネストローネ ☆ワツとポテの マヨネーズ風味焼	5	ごはん・牛乳 あんかけうどん かきあげ ふりかけ	6	コッペパン・牛乳 クリームシチュー ☆ホットサラダ
栄養価 658	31.0 27	587	23.7 27	603	21.5 36	600	20.0 23	580	22.1 34
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 20 黄) じゃがいも 60 黄) 油 0.5 みりん 1 削りぶし 0.5	赤) 冷豚肉 20 緑) 土しよが 20 黄) たまねぎ 20 黄) 油 0.1 中華パイオン 1.5 塩 0.5	赤) 冷豚肉 20 緑) ちんげん菜 30 黄) 油 0.3 土しよが 0.3 淡口しょうゆ 1.5 こしよ 0.02	赤) 鶏肉 10 緑) 皮むきマト缶 10 黄) セロリ 2 緑) にんじん 10 黄) マカロニ 8 油 0.5 しょうゆ 0.3 こしよ 0.02	赤) 冷ベーコン 10 黄) 白いんげん豆水煮 15 緑) にんにく 2 黄) たまねぎ 10 洋風パイオン 8 洋風パイオン 1 トマトケチャップ 0.6 塩 0.4 砂糖 0.1	赤) 鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 黄) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 50 黄) みりん 50 淡口しょうゆ 4.5 だし昆布 0.5	赤) 鶏肉 15 緑) ほうさい 30 黄) 土しよが 20 赤) 牛乳 20 洋風パイオン 1 塩 0.1	赤) 冷ウインナー 8 緑) ホールコーン缶 30 黄) キャベツ 30	赤) にんじん 20 黄) じゃがいも 40 油 1 黄) 油 1 こしよ 0.02

こんだて 9	ごはん・牛乳 みそ汁 高野豆腐の卵とじ ☆さつまスティック	10	ごはん・牛乳 すき焼き風煮 ☆鮭の塩こうじ焼	11	コッペパン・牛乳 冬野菜スープ ミートマカロニ チョコレートクリーム	12	ごはん・牛乳 鶏肉と大根の煮物 揚げギョーザ	万博献立 13 ギリシャ	コッペパン・牛乳 フアックス・スバ ☆チキンスプラキ
栄養価 598	21.9 25	595	28.8 24	623	23.1 37	663	22.3 29	611	27.1 39
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 15 赤) 高野豆腐 5 黄) 卵 1 黄) 砂糖 1 淡口しょうゆ 3	赤) 冷豚肉 20 緑) はくさい 5 黄) 白ねぎ 10 黄) たまねぎ 40 黄) 油 3 みりん 1 しょうゆ 3.5	赤) 鶏肉 20 黄) 春菊 20 緑) にんじん 10 黄) 冷豆腐 15 黄) 油 0.5 みりん 1	赤) 冷豚肉 15 緑) たまねぎ 30 黄) トマトビュレ 0.3 トマトケチャップ 8 塩 0.2 砂糖 0.3	赤) 鶏肉 10 黄) じゃがいも 15 緑) にんじん 10 黄) たまねぎ 10 洋風パイオン 1 淡口しょうゆ 3.5 こしよ 0.02	赤) 鶏肉 30 緑) 白ねぎ 30 黄) 大根 10 緑) にんにく 0.1 黄) 土しよが 0.1 黄) 揚げギョーザ 15 黄) 油 1 しょうゆ 3.5 コチジャン 1.5	赤) 冷ベーコン 10 黄) レンズ豆(乾) 10 緑) にんにく 0.3 黄) たまねぎ 30 トマトケチャップ 7 砂糖 0.1 黄) 油 0.1	赤) 冷豚肉 50 黄) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1	赤) 皮むきマト缶 15 黄) セロリ 2 緑) にんにく 10 黄) じゃがいも 20 洋風パイオン 1 オリーブ油 1 こしよ 0.02

こんだて 16	ごはん・牛乳 野菜たっぷりみそ汁 じゃがいもの磯煮 ☆厚揚げのしょうが焼	17	ごはん・牛乳 キーマカレーライス ☆さつまいもサラダ	18	黒糖パン・牛乳 ポテ ☆ハンバーグ野菜ソース	冬至 19 献立	ごはん・牛乳 かぼちゃのほうとう ☆さわらの幽庵焼	おたのしみ 20 献立	おさつパン・牛乳 オニオンスープ ☆鶏肉の香草焼 とろりフルーツポンチ
栄養価 607	23.0 26	601	21.5 22	621	28.4 33	573	23.7 22	572	22.8 36
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 10 黄) じゃがいも 40 黄) 焼くわ 0.8 黄) しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 25 緑) はくさい 10 黄) にんじん 20 黄) りんご 20 洋風パイオン 1 しょうゆ 1 黄) カレー粉 11 こしよ 0.02	赤) 冷豚肉 25 黄) レンズ豆(乾) 10 緑) にんにく 0.2 黄) たまねぎ 20 黄) 油 5 ウスターソース 1.5 カレー粉 0.1 塩 0.2	赤) 冷豚肉 15 黄) プロックロー 5 黄) にんじん 15 黄) 油 0.5 洋風パイオン 1 塩 0.2	赤) 冷ベーコン 15 黄) キヤベツ 20 黄) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 30 黄) 淡口しょうゆ 1 黄) 白みそ 0.02 煮干し 4	赤) かぼちゃ 20 黄) 水菜 5 黄) じゃがいも 10 黄) しょうゆ 45 赤) 白みそ 4 黄) 煮干し 3	赤) 冷ベーコン 8 黄) にんじん 10 黄) マカロニ 5 黄) 淡口しょうゆ 3.5 黄) 油 0.02	赤) 冷豚肉 45 黄) バンジ(乾) 0.08 塩 0.2	赤) パセリ 0.1 黄) たまねぎ 30 黄) 洋風パイオン 1 黄) 塩 1 黄) 油 0.5

こんだて 23	ごはん・牛乳 みそ汁 れんこんのきんぴら 鶏のから揚げ	堺のめぐみ 堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 小松菜・・・9日、16日 春菊・・・5日、10日 プロックロー・・・11日、18日 水菜・・・19日 はくさい・・・5日、10日、11日 キャベツ・・・6日、16日、18日 だいこん・・・9日、12日、19日		<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ましょう。	
栄養価 640	24.2 29				
おかずの内容(g)	赤) 青ねぎ 2 黄) じゃがいも 30 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 白みそ 4	赤) 冷豚肉 10 緑) 土しよが 0.2 黄) れんこん 20 黄) 油 1.5 しょうゆ 3 削りぶし 0.2		赤) 冷豚肉 50 黄) 油 50	

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B1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
12月平均	608	15.9	29	302	76	2.3	2.6	227	0.35	0.46	22	2.04	5.1
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