

こんだて	月			火			水			木			金			
	2	20	21	3	22.5	39	4	23.3	24	5	28.5	29	6	23.9	27	
栄養価	581	21.8	20	592	22.5	39	588	23.3	24	608	28.5	29	603	23.9	27	
おかずの内容(エ)	赤) 冷豚肉 25 緑) 春菊 5 緑) にんじん 10 赤) 冷豆腐 35 黄) 淡口しょうゆ 3 黄) 砂糖 0.5	赤) ほうれん草 25 緑) じゃがいも 5 赤) しょうゆ 10 黄) きなこ 10 黄) 砂糖 8	赤) ほうれん草 25 緑) じゃがいも 5 赤) しょうゆ 10 黄) きなこ 10 黄) 砂糖 8	黄) ミニパン 1個 黄) グラニュー糖 2	赤) 冷豚肉 15 緑) ブロッコリー 5 緑) にんじん 20 黄) じゃがいも 40 黄) 油 0.5 黄) 塩 0.3	赤) 冷豚肉 15 緑) ブロッコリー 5 緑) にんじん 20 黄) じゃがいも 40 黄) 油 0.5 黄) 塩 0.3	赤) 冷豚肉 15 緑) ブロッコリー 5 緑) にんじん 20 黄) じゃがいも 40 黄) 油 0.5 黄) 塩 0.3	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 鶏卵 20 赤) 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 鶏卵 20 赤) 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 鶏卵 20 赤) 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5	赤) 小松菜 5 緑) たまねぎ 10 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 10 煮干し 1	赤) 小松菜 5 緑) たまねぎ 10 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 10 煮干し 1	赤) 小松菜 5 緑) たまねぎ 10 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 10 煮干し 1	赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 15 赤) スパゲティ 30 赤) トマトピューレ 10 ウスターソース 1 こしょう 0.02 ナツメグ 0.02	赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 15 赤) スパゲティ 30 赤) トマトピューレ 10 ウスターソース 1 こしょう 0.02 ナツメグ 0.02	赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 15 赤) スパゲティ 30 赤) トマトピューレ 10 ウスターソース 1 こしょう 0.02 ナツメグ 0.02
	赤) のりの佃煮 1袋	赤) のりの佃煮 1袋	赤) のりの佃煮 1袋	赤) かつお(油漬) 10 緑) ほうれん草 10 緑) たまねぎ 10 塩 0.05 淡口しょうゆ 0.3	赤) かつお(油漬) 10 緑) ほうれん草 10 緑) たまねぎ 10 塩 0.05 淡口しょうゆ 0.3	赤) かつお(油漬) 10 緑) ほうれん草 10 緑) たまねぎ 10 塩 0.05 淡口しょうゆ 0.3	赤) かつお(油漬) 10 緑) ほうれん草 10 緑) たまねぎ 10 塩 0.05 淡口しょうゆ 0.3	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 鶏卵 20 赤) 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 鶏卵 20 赤) 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 鶏卵 20 赤) 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5	赤) 小松菜 5 緑) たまねぎ 10 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 10 煮干し 1	赤) 小松菜 5 緑) たまねぎ 10 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 10 煮干し 1	赤) 小松菜 5 緑) たまねぎ 10 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 10 煮干し 1	赤) かつお(油漬) 5 緑) ほうれん草 5 赤) 乾わかめ 5 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1.5 黄) 粉チーズ 1.5 黄) 小麦粉 1.5	赤) かつお(油漬) 5 緑) ほうれん草 5 赤) 乾わかめ 5 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1.5 黄) 粉チーズ 1.5 黄) 小麦粉 1.5	赤) かつお(油漬) 5 緑) ほうれん草 5 赤) 乾わかめ 5 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1.5 黄) 粉チーズ 1.5 黄) 小麦粉 1.5

こんだて	9			万博献立 10			11			12			13		
2	19.7	23	611	27.1	39	605	22.6	26	577	27.5	28	593	22.7	38	
栄養価	596	19.7	23	611	27.1	39	605	22.6	26	577	27.5	28	593	22.7	38
おかずの内容(エ)	赤) 冷豚肉 20 緑) 水菜 5 緑) にんじん 10 赤) 冷豆腐 1 黄) 片栗粉 1 黄) 砂糖 2	赤) ほうれん草 20 緑) じゃがいも 5 赤) しょうゆ 10 黄) きなこ 1 黄) 砂糖 2	赤) ほうれん草 20 緑) じゃがいも 5 赤) しょうゆ 10 黄) きなこ 1 黄) 砂糖 2	赤) 冷豚肉 10 緑) レンズ豆 10 赤) にんじん 10 黄) たまねぎ 30 黄) トマトケチャップ 7 塩 0.3 黄) 砂糖 0.01	赤) 冷豚肉 10 緑) レンズ豆 10 赤) にんじん 10 黄) たまねぎ 30 黄) トマトケチャップ 7 塩 0.3 黄) 砂糖 0.01	赤) 冷豚肉 10 緑) レンズ豆 10 赤) にんじん 10 黄) たまねぎ 30 黄) トマトケチャップ 7 塩 0.3 黄) 砂糖 0.01	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) しょうゆ 0.2 黄) たまねぎ 10 赤) 冷豆腐 30 赤) 中華パイオン 2 キムチの素 1 黄) 油 1	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) しょうゆ 0.2 黄) たまねぎ 10 赤) 冷豆腐 30 赤) 中華パイオン 2 キムチの素 1 黄) 油 1	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) しょうゆ 0.2 黄) たまねぎ 10 赤) 冷豆腐 30 赤) 中華パイオン 2 キムチの素 1 黄) 油 1	赤) 冷豚肉 20 緑) はくさい 2 赤) にんじん 0.3 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 1 赤) みりん 0.5 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 20 緑) はくさい 2 赤) にんじん 0.3 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 1 赤) みりん 0.5 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 20 緑) はくさい 2 赤) にんじん 0.3 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 1 赤) みりん 0.5 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 15 緑) ちんげん菜 10 赤) たまねぎ 40 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 15 緑) ちんげん菜 10 赤) たまねぎ 40 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 15 緑) ちんげん菜 10 赤) たまねぎ 40 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 こしょう 0.02
	赤) ささぎごぼう 3 赤) たまねぎ 10 赤) 冷納豆 5 黄) 片栗粉 5 黄) 油 4.1	赤) ささぎごぼう 3 赤) たまねぎ 10 赤) 冷納豆 5 黄) 片栗粉 5 黄) 油 4.1	赤) ささぎごぼう 3 赤) たまねぎ 10 赤) 冷納豆 5 黄) 片栗粉 5 黄) 油 4.1	赤) 冷豚肉 50 緑) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1	赤) 冷豚肉 50 緑) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1	赤) 冷豚肉 50 緑) オレガノ 0.05 しょうゆ 2 塩 0.1	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) しょうゆ 0.2 黄) たまねぎ 10 赤) 冷豆腐 30 赤) 中華パイオン 2 キムチの素 1 黄) 油 1	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) しょうゆ 0.2 黄) たまねぎ 10 赤) 冷豆腐 30 赤) 中華パイオン 2 キムチの素 1 黄) 油 1	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) しょうゆ 0.2 黄) たまねぎ 10 赤) 冷豆腐 30 赤) 中華パイオン 2 キムチの素 1 黄) 油 1	赤) 冷豚肉 20 緑) はくさい 2 赤) にんじん 0.3 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 1 赤) みりん 0.5 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 20 緑) はくさい 2 赤) にんじん 0.3 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 1 赤) みりん 0.5 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 20 緑) はくさい 2 赤) にんじん 0.3 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 1 赤) みりん 0.5 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 15 緑) ちんげん菜 10 赤) たまねぎ 40 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 15 緑) ちんげん菜 10 赤) たまねぎ 40 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 15 緑) ちんげん菜 10 赤) たまねぎ 40 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 こしょう 0.02

こんだて	16			17			18			19			20		
2	20.8	26	606	27.4	30	572	23.4	25	574	25.8	25	602	26.1	33	
栄養価	628	20.8	26	606	27.4	30	572	23.4	25	574	25.8	25	602	26.1	33
おかずの内容(エ)	赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 20 黄) じゃがいも 40 黄) トマトケチャップ 2 黄) 砂糖 0.01	赤) ほうれん草 20 緑) たまねぎ 50 赤) カレールウ 12 黄) ウスターソース 2 こしょう 0.02	赤) ほうれん草 20 緑) たまねぎ 50 赤) カレールウ 12 黄) ウスターソース 2 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 赤) しょうゆ 0.2 黄) たまねぎ 30 黄) 中華パイオン 2 淡口しょうゆ 5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 赤) しょうゆ 0.2 黄) たまねぎ 30 黄) 中華パイオン 2 淡口しょうゆ 5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 赤) しょうゆ 0.2 黄) たまねぎ 30 黄) 中華パイオン 2 淡口しょうゆ 5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) しょうゆ 0.2 黄) たまねぎ 10 赤) 冷豆腐 20 赤) 中華パイオン 1 みりん 1 黄) 砂糖 0.5	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) しょうゆ 0.2 黄) たまねぎ 10 赤) 冷豆腐 20 赤) 中華パイオン 1 みりん 1 黄) 砂糖 0.5	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) しょうゆ 0.2 黄) たまねぎ 10 赤) 冷豆腐 20 赤) 中華パイオン 1 みりん 1 黄) 砂糖 0.5	赤) 冷豚肉 20 緑) はくさい 2 赤) にんじん 0.3 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 1 赤) みりん 0.5 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 20 緑) はくさい 2 赤) にんじん 0.3 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 1 赤) みりん 0.5 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 20 緑) はくさい 2 赤) にんじん 0.3 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 1 赤) みりん 0.5 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 15 緑) ちんげん菜 10 赤) たまねぎ 40 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 15 緑) ちんげん菜 10 赤) たまねぎ 40 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 15 緑) ちんげん菜 10 赤) たまねぎ 40 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 こしょう 0.02
	赤) まぐろ(油漬) 10 緑) 大根 25 赤) しょうゆ 2.5 黄) 砂糖 2	赤) まぐろ(油漬) 10 緑) 大根 25 赤) しょうゆ 2.5 黄) 砂糖 2	赤) まぐろ(油漬) 10 緑) 大根 25 赤) しょうゆ 2.5 黄) 砂糖 2	赤) 冷豚肉 50 緑) にんにく 0.1 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 1.5 黄) 酢 1.5 しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 50 緑) にんにく 0.1 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 1.5 黄) 酢 1.5 しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 50 緑) にんにく 0.1 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 1.5 黄) 酢 1.5 しょうゆ 2	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) しょうゆ 0.2 黄) たまねぎ 10 赤) 冷豆腐 20 赤) 中華パイオン 1 みりん 1 黄) 砂糖 0.5	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) しょうゆ 0.2 黄) たまねぎ 10 赤) 冷豆腐 20 赤) 中華パイオン 1 みりん 1 黄) 砂糖 0.5	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) しょうゆ 0.2 黄) たまねぎ 10 赤) 冷豆腐 20 赤) 中華パイオン 1 みりん 1 黄) 砂糖 0.5	赤) 冷豚肉 20 緑) はくさい 2 赤) にんじん 0.3 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 1 赤) みりん 0.5 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 20 緑) はくさい 2 赤) にんじん 0.3 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 1 赤) みりん 0.5 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 20 緑) はくさい 2 赤) にんじん 0.3 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 1 赤) みりん 0.5 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 15 緑) ちんげん菜 10 赤) たまねぎ 40 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 15 緑) ちんげん菜 10 赤) たまねぎ 40 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 15 緑) ちんげん菜 10 赤) たまねぎ 40 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 こしょう 0.02

こんだて	23			主食(ごはん・パン)・牛乳			くるで、万博!			堺のめぐみ			
2	20.4	26	エネルギー	たんぱく質エネルギー比	脂質エネルギー比	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
栄養価	581	20.4	26	エネルギー	たんぱく質	脂質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
おかずの内容(エ)	赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 10 黄) マカロニ 8 淡口しょうゆ 3.5 こしょう 0.02	赤) ほうれん草 20 緑) たまねぎ 30 赤) しょうゆ 10 黄) きなこ 1 黄) 砂糖 2	赤) ほうれん草 20 緑) たまねぎ 30 赤) しょうゆ 10 黄) きなこ 1 黄) 砂糖 2	たんぱく質 1.5 脂質 0.3 エネルギー 26	たんぱく質 1.5 脂質 0.3 エネルギー 26	たんぱく質 1.5 脂質 0.3 エネルギー 26	たんぱく質 1.5 脂質 0.3 エネルギー 26	たんぱく質 1.5 脂質 0.3 エネルギー 26	たんぱく質 1.5 脂質 0.3 エネルギー 26	たんぱく質 1.5 脂質 0.3 エネルギー 26	たんぱく質 1.5 脂質 0.3 エネルギー 26	たんぱく質 1.5 脂質 0.3 エネルギー 26	たんぱく質 1.5 脂質 0.3 エネルギー 26
	赤) 小松菜 5 赤) にんじん 5 黄) じゃがいも 20 赤) ホワイトルウ 4 赤) 粉末チーズ 0.5 こしょう 0.01	赤) 小松菜 5 赤) にんじん 5 黄) じゃがいも 20 赤) ホワイトルウ 4 赤) 粉末チーズ 0.5 こしょう 0.01	赤) 小松菜 5 赤) にんじん 5 黄) じゃがいも 20 赤) ホワイトルウ 4 赤) 粉末チーズ 0.5 こしょう 0.01	たんぱく質 1.5 脂質 0.3 エネルギー 26	たんぱく質 1.5 脂質 0.3 エネルギー 26	たんぱく質 1.5 脂質 0.3 エネルギー 26	たんぱく質 1.5 脂質 0.3 エネルギー 26	たんぱく質 1.5 脂質 0.3 エネルギー 26	たんぱく質 1.5 脂質 0.3 エネルギー 26	たんぱく質 1.5 脂質 0.3 エネルギー 26	たんぱく質 1.5 脂質 0.3 エネルギー 26	たんぱく質 1.5 脂質 0.3 エネルギー 26	たんぱく質 1.5 脂質 0.3 エネルギー 26

冬至(今年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、ゆず湯に入って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う説もあります。

3学期の給食は 1月10日(金)からです

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いたします。

【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。

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...5日、23日
春菊...2日、11日
大根...2日、16日、18日
ブロッコリー...3日、20日
キャベツ...3日、11日、20日
ほうれん草...3日、4日
白菜...6日、9日、13日
水菜...9日

冬至(今年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、ゆず湯に入って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う説もあります。

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	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	595	16.1	29	284	76	2.0	2.6	227	0.38	0.48	24	2.02	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