

1 (月)	焼きシューまい 中華スープ ツナとチンゲンサイのいためもの	●焼きシューまい 赤 にくしゅまい 40 黄 めんじつゆ 0.5 ●中華スープ 赤 けいにく 20 黄 りょうりしゅ 0.6 緑 はくさい 30 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 にら 5 緑 えのきだけ 10 しょ 0.3	こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 ちゅうかスープのもと 0.8 みず 130 ●ツナとチンゲンサイのいためもの 赤 ツナかんづめ 10 緑 チンゲンサイ 15 緑 コーン(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.2 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.3	
	[焼きシューまい]①肉シューまいは綿実油をひいた網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[ツナとチンゲンサイのいためもの]①ツナは十分に油をきる。チングンサイはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順に加えていためる。③いたまれば、チングンサイを加えていため、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。	エネルギー 570kcal たんぱく質 26.9g 脂質 20.7g 糖質 63.3g		
2 (火)	豚肉のしょうが焼き さつまいものみそ汁 きくなとはくさいのごまあえ	●豚肉のしょうが焼き 赤 ぶたにく 40 緑 たまねぎ 20 緑 しょうが 0.8 黄 さとう 0.6 黄 みりん 0.7 黄 めんじつゆ 0.5 ●さつまいものみそ汁 赤 けいにく 10 黄 さつまいも 25 緑 にんじん 10	黒 ブラックマッペもやし 10 緑 あおねぎ 5 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 にぼし 2 みず 130 ●きくなとはくさいのごまあえ 緑 はくさい 30 緑 きくな 10 黄 さとう 0.6 黄 さつまいも 1.8 黄 いりごま (しろ) 0.5	エネルギー 574kcal たんぱく質 25.3g 脂質 14.6g 糖質 81.8g
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[さつまいものみそ汁]①さつまいもはさと水にさらしてあくをぬく。②にぼしへ水につけて30分間程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[きくなとはくさいのごまあえ]①いりごまはいる。②はくさい、きくなとは各々ゆでる。③砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。			
3 (水)	鶏肉と野菜の煮もの ジャコ豆 かぶのゆず風味	●鶏肉と野菜の煮もの 赤 けいにく 30 黄 ジャガイモ 25 緑 にんじん 15 緑 さんとまめ(れいとう) 10 黄 さとう 1 黄 いりごま 0.2 黄 さとう 0.2 黄 うすくちしょうゆ 2 黄 こいくちしょうゆ 2.5 赤 けいりゆ 0.9 緑 ゆず (かじゅう) 40	●じゃこ豆 赤 だいす (かんそう) 12 黄 ジャガイモ 2 黄 なたねあぶら 4 赤 ちりめんじゃこ 3 黄 さとう 1.2 赤 こいくちしょうゆ 2.4 黄 いりごま (しろ) 0.5 ●かぶのゆず風味 緑 かぶ 30 黄 さとう 1 黄 うすくちしょうゆ 0.1 黄 こめず 0.6 赤 けいりゆ 0.4 緑 ゆず (かじゅう) 0.6	エネルギー 600kcal たんぱく質 25.6g 脂質 16.4g 糖質 79.3g
	[鶏肉と野菜の煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。ごぼうはさと水にさらしてあくをぬく。②けいりゆしてだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、こんにゃく、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんとまめを加えて煮る。[じゃこ豆]①大豆は熱湯に60分間ひたす。②(ふたをする)ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはいる。②大豆の水をきり、てん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりごまをふる。[かぶのゆず風味]①かぶはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。			
4 (木)	さけのマリネ 肉だんごと押麦のスープ りんご	●さけのマリネ 赤 さけ (かく) 40 黄 ジャガイモ 6 緑 だいこん 35 緑 なたねあぶら 6 緑 たまねぎ 10 黄 オリーブ油 0.2 黄 さとう 0.8 黄 いりごま 0.2 黄 こめず 3 黄 オリーブ油 0.5 ワイン (しろ) 1.4	●肉だんごと押麦のスープ 赤 にくだんご 20 黄 おしむぎ 6 緑 だいこん 15 緑 にんじん 10 緑 ほうれんそう(れいとう) 10 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 うすくちしょうゆ 1 黄 チキンブイヨン 1.5 緑 みす 130 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※しお 0.5	エネルギー 665kcal たんぱく質 28.2g 脂質 22.1g 糖質 81.6g
	[さけのマリネ]①さけはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、こしょう、米酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。[肉だんごと押麦のスープ]①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、だいこん、肉だんご、押麦の順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)			
5 (金)	卵の千草焼き まる天と野菜の煮もの のりのつくだ煮	●卵の千草焼き 赤 けいらん(えきらん) 20 赤 ささみ(あぶらづけ) 15 赤 とうふ 10 緑 コーン (れいとう) 3 緑 みつば 2 黄 さとう 1 黄 いりごま 0.5 赤 けいりゆ 0.1 ●のりのつくだ煮 緑 しいたけ(かんそう) 0.4 赤 きざみのり 2.5 黄 さとう 0.5 黄 りょうりしゅ 0.5 ●まる天と野菜の煮もの 赤 まるてん 25 黄 ジャガイモ 25 緑 だいこん 35 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15	●鶏肉と野菜のスープ煮 みかん 赤 ベーコン 8 黄 セイハクマ 10 緑 たまねぎ 10 緑 グリンピース 5 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 15 緑 エリンギ 10 緑 マッシュルーム(みす) 5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう (しろ) 0.03 やさいブイヨン 0.2 シチュールウのもと 5 黄 パンこ (こめこ) 0.5 緑 みかん 30	エネルギー 573kcal たんぱく質 25.6g 脂質 13.6g 糖質 81.8g
	[卵の千草焼き]①卵液は流水解凍する。(解凍後、みやかに加熱調理する)けいりゆしてだしをとる。②ささみ、とうふ、コーンを混ぜ合わせ、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけする。③焼き物機に入れる1回量の①の卵液、だし、②の具を綿実油をひいたミニバットに入れ、みつばをちらして、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で焼く。(卵液を加えた後、すみやかに加熱調理する)【まる天と野菜の煮もの】①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。②けいりゆしてだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、まる天を加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんとまめを加えて煮る。【のりのつくだ煮】①いりごま(乾)はもどす。けいりゆしてだしをとる。②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、だしを合わせて煮、しいたけ(乾)を加えて煮る。(しいたけ(乾)のもの汁も使用)③煮上がれば、きざみのりを加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。			

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に中学年量を算出しており、糖質は炭水化物から食物纖維総量を引いたものを表記しています。

8 (月)	カレーうどん はくさいのおひたし いもけんぴフィッシュ	●カレーうどん 赤 ぎゅうにく 40 黄 うどん 15 緑 はくさい 40 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.2 カレールウのもと(こめこ) 7 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ(ふくろ) 5	赤 けすりぶし 2 みず 130 ●はくさいのおひたし 緑 はくさい 40 黄 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 1.8 赤 だしこんぶ 0.01 赤 けすりぶし 0.03 みず 2 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ(ふくろ) 5
	おさつパン	エネルギー 671kcal たんぱく質 28.2g 脂質 22.4g 糖質 82.5g	
9 (火)	カツ丼 (カツ) カツ丼 (具) きゅうりの赤じそあえ ソフト黒豆	●カツ丼 (カツ) 赤 ひとくちトンカツ 30 黄 なたねあぶら 5 ●カツ丼 (具) 赤 けいらん(えきらん) 30 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 黄 さとう 0.5 しお 0.2 カレールウのもと(こめこ) 7 ●ソフト黒豆 赤 ソフトくろまめ(ふくろ) 6	こいくちしょうゆ 2.5 赤 ひとくちトンカツ 0.9 みず 40 ●きゅうりの赤じそあえ 赤 きゅうり 30 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 黄 さとう 0.3 こめず 0.2 うすくちしょうゆ 0.7 ●ソフト黒豆 赤 ソフトくろまめ(ふくろ) 6
	ごはん	エネルギー 608kcal たんぱく質 22.2g 脂質 20.5g 糖質 81.0g	
10 (水)	さばのおろししょうゆかけ 五目汁 こまつなの煮びたし	●さばのおろししょうゆかけ 赤 さば 50 緑 だいこんおろし(れいとう) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 ●五目汁 赤 とうふ (れいとう) 15 緑 こまつな 30 赤 うすあげ(れいとう) 5 黄 さとう 0.5 緑 キャベツ 25 緑 たけのこ (みす) 10 緑 にんじん 10 赤 だしこんぶ 0.04 赤 わかめ (かんそう) 0.5 しお 0.4 みず 10	うすくちしょうゆ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 みず 130 ●こまつなの煮びたし 赤 けいにく 10 赤 とうふ (れいとう) 15 緑 こまつな 30 赤 うすあげ(れいとう) 5 黄 さとう 0.5 緑 キャベツ 25 緑 たけのこ (みす) 10 緑 にんじん 10 赤 だしこんぶ 0.04 赤 わかめ (かんそう) 0.5 しお 0.4 みず 10
	ごはん	エネルギー 571kcal たんぱく質 27.9g 脂質 19.7g 糖質 69.8g	
11 (木)	きのこのドリア 鶏肉と野菜のスープ煮 みかん	●きのこのドリア 赤 ベーコン 8 黄 セイハクマ 10 緑 たまねぎ 10 緑 グリンピース 5 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 15 緑 エリンギ 10 緑 マッシュルーム(みす) 5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう (しろ) 0.03 やさいブイヨン 0.2 シチュールウのもと 5 黄 パンこ (こめこ) 0.5 緑 みかん 30	●きのこのドリア 赤 けいにく 30 黄 ワイン (しろ) 0.9 緑 ジャガイモ 25 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 15 緑 エリンギ 10 緑 マッシュルーム(みす) 5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう (しろ) 0.03 やさいブイヨン 0.2 シチュールウのもと 5 黄 パンこ (こめこ) 0.5 緑 みかん 94.4
	黒糖パン	エネルギー 635kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.0g 糖質 79.7g	
12 (金)	ケチャップライス (具) スープ れんこんフライ	●ケチャップライス (具) 赤 ウインナー 20 赤 ベーコン 8 緑 たまねぎ 25 緑 ピーマン 5 緑 しめじ 10 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.3 ケチャップ 12 ウスターソース 0.5 しお 0.05 チキンブイヨン 1.5 みす 130 ●れんこんフライ 赤 けいにく 20 緑 れんこんフライ 40 黄 なたねあぶら 6	緑 キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 むきえだまめ (れいとう) 5 緑 コーン (れいとう) 5 緑 しめじ 10 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 黄 やさいブイヨン 0.2 チキンブイヨン 0.8 みす 70 ●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 40 黄 なたねあぶら 6
	ごはん	エネルギー 640kcal たんぱく質 22.8g 脂質 21.5g 糖質 85.5g	
12 (金)	除去除食 (大豆)	エネルギー 640kcal たんぱく質 22.8g 脂質 21.5g 糖質 85.5g	

15 (月)	豚肉のオイスターソース焼き 中華スープ チンゲンサイともやしの中華あえ	●豚肉のオイスターソース焼き 【豚肉のオイスターソース焼き】①豚肉はしおが汁、にんにく、オイスターソース、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。【中華スープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。【チンゲンサイともやしの中華あえ】①もやし、チンゲンサイは各々ゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	緑 にんじん 10 赤 ぶたにく 45 緑 ピーマン 10 緑 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.2 オイスターソース 12 こいくちしょうゆ 1 黄 めんじつゆ 0.5 ●中華スープ 赤 けいにく 20 黄 サトウ 0.8 りょうりしゅ 0.6 赤 とうふ(れいとう) 20 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 黄 ごまあぶら 0.3
	エネルギー 587kcal たんぱく質 31.1g 脂質 25.0g 糖質 54.7g		
16 (火)	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 だいこんの煮もの	●鶏肉の甘辛焼き 【鶏肉の甘辛焼き】①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。②①の鶏肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。【みそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【だいこんの煮もの】①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉、だいこんの順に加えて煮る。②煮上がれば、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。	赤 しろみそ 4 赤 けいにく 45 緑 たまねぎ 20 黄 りょうりしゅ 1.4 黄 さとう 1.3 ●だいこんの煮もの みりん 1.3 こいくちしょうゆ 3 ●みそ汁 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 はくさい 30 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 しめじ 10 赤 あかみそ 10
	エネルギー 551kcal たんぱく質 26.7g 脂質 14.3g 糖質 75.7g		
17 (水)	きびなごてんぶら 豚肉とあつあげの煮もの 焼きかぼちゃの甘みつかけ	●きびなごてんぶら 【きびなごてんぶら】①きびなごてんぶらは冷凍のまま熱したたね油で十分にあげる。（油の温度は170℃）②砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にゆすを加えて煮、配缶時にきびなごてんぶらにかける。【豚肉とあつあげの煮もの】①豚肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、れんこん、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【焼きかぼちゃの甘みつかけ】①かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こしょうで味つけし、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。	緑 れんこん 15 赤 きびなごてんぶら 35 黄 なだねあぶら 5 黄 さとう 0.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.5 緑 ゆず(かじゅう) 0.7 みず 1 ●豚肉とあつあげの煮もの 赤 ぶたにく 20 黄 りょうりしゅ 0.6 赤 あつあげ(れいとう) 20 緑 だいこん 35 緑 にんじん 15
	エネルギー 654kcal たんぱく質 24.9g 脂質 21.1g 糖質 87.4g		
18 (木)	和風焼きそば かつおぶし(袋・和風焼きそば) もやしのしょうがづけ みかん	●和風焼きそば 【和風焼きそば】①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿美油をかける。②綿美油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。【かつおぶし(袋・和風焼きそば)】①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。【もやしのしょうがづけ】①もやしはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②しょうがが汁、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにもやしをつけ、十分味を含ませる。【みかん】①みかんは1人1コずつである。	うすくちしょうゆ 28 赤 ぶたにく 45 黄 りょうりしゅ 1.4 黄 ちゅうかめん 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 35 緑 ピーマン 15 緑 にんじん 10 黄 めんじつゆ 0.8 赤 しお 0.1 緑 みかん 94.4 こしょう 0.05
	エネルギー 549kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.2g 糖質 63.0g		
19 (金)	いわしのしょうが煮 みそ汁 高野どうふの煮もの	●いわしのしょうが煮 【いわしのしょうが煮】①こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②水（こんぶのつけ汁も使用）、こんぶ、砂糖、米酢、こいくちしょうゆ、料理酒を合わせる。③いわしはミニバットに入れ、②の調味液、しょうがを加え、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で煮る。【みそ汁】①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【高野どうふの煮もの】①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、最後にグリンピースを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる）	緑 あおねぎ 5 赤 いわし 34 緑 しょうが 0.8 赤 きりこんぶ(ぼそ) 0.5 黄 さとう 2 こめず 0.3 こいくちしょうゆ 3.5 黄 りょうりしゅ 0.8 緑 グリンピース(れいとう) 20 ●みそ汁 赤 けいにく 10 黄 ジャガイモ 20 緑 はくさい 35 緑 だいこん 20 緑 にんじん 10
	エネルギー 555kcal たんぱく質 26.9g 脂質 12.9g 糖質 77.9g		

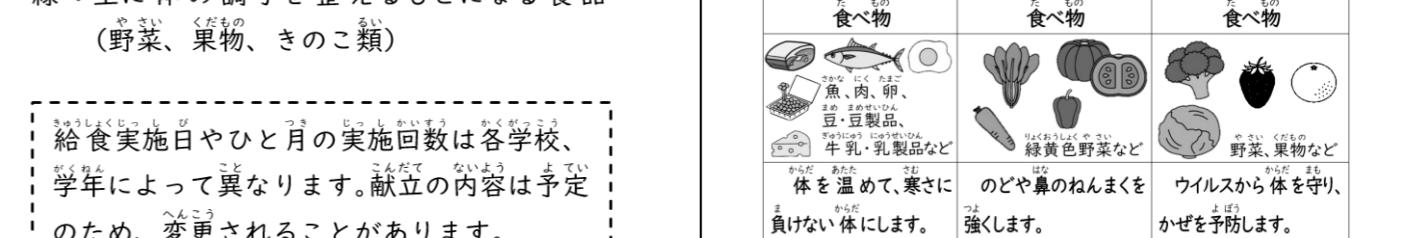
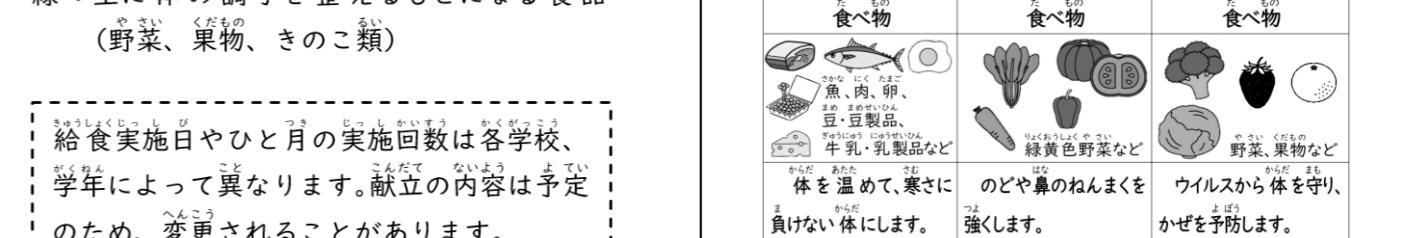
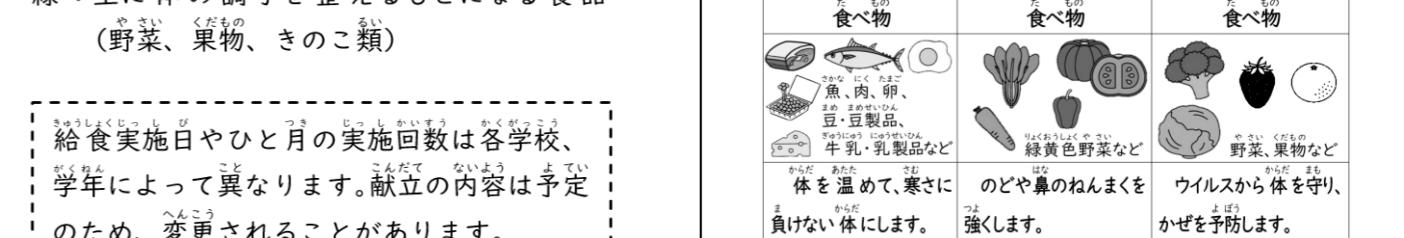
15 (月)	豚肉のオイスターソース焼き 中華スープ チンゲンサイともやしの中華あえ	●豚肉のオイスターソース焼き 【豚肉のオイスターソース焼き】①豚肉はしおが汁、にんにく、オイスターソース、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。【中華スープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【スイートポテト】①スイートポテトは1人1コずつである。	緑 にんじん 10 赤 ぶたにく 45 緑 ピーマン 10 緑 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.2 オイスターソース 12 こいくちしょうゆ 1 黄 めんじつゆ 0.5 ●チンゲンサイともやしの中華あえ ●中華スープ 赤 けいにく 20 黄 サトウ 0.8 りょうりしゅ 0.6 赤 とうふ(れいとう) 20 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 黄 ごまあぶら 0.3
16 (火)	牛乳	エネルギー 574kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.0g 糖質 69.4g	
17 (水)	牛乳	エネルギー 574kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.0g 糖質 69.4g	
18 (木)	牛乳	エネルギー 614kcal たんぱく質 22.4g 脂質 17.2g 糖質 87.8g	
19 (金)	牛乳	エネルギー 614kcal たんぱく質 22.4g 脂質 17.2g 糖質 87.8g	

黄：主にエネルギーのもとになる食品
(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)
赤：主に体をつくるもとになる食品
(乳、肉、卵、魚、豆、海藻類)
緑：主に体の調子を整えるもとになる食品
(野菜、果物、きのこ類)

給食実施日やひと月の実施回数は各学校、学年によって異なります。献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

かぜを予防しよう

かぜを予防するためには、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。

たんぱく質を多くふくむ たのもの 食べ物	カラotenを多くふくむ たのもの 食べ物	ビタミンCを多くふくむ たのもの 食べ物
		
からだを温めて、寒さにのどや鼻のねんまくを負けない体にします。	からだを温めて、寒さにのどや鼻のねんまくを負けない体にします。	からだを温めて、寒さにのどや鼻のねんまくを負けない体にします。

じばさんぶつ 地場産物

「地場産物」とは、住んでいる地域で作られた食べ物のことをいいます。近い場所で作られ、運ばれるので、新せんのものが手に入ります。

地場産物を学校給食に使うことで、地域の自然や食文化などを学ぶことができます。

おおさかし きゅうしょく おおさかし づく おおさかし づく
大阪市の給食では、大阪で作られた
きくなをできるだけ使うようにしています。

とうじ じゆくじ 冬至の食事

冬至は、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。日本では昔から、「ん」がつく食べ物を冬至に食べると、運がよくなるといわれています。「ん」が二つ入ると、よいとされ、その一つがかぼちゃ(なんきん)です。かぼちゃは、冬まで保存することができ、たくさんの栄養素を含んでいます。そのため、かぼちゃを食べることで寒い冬を元気に乗り切ろうという昔の人の知恵もあります。

今年の冬至は 12月22日(月)です。