

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> </div> <div style="width: 30%; border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>6日(水) 冬瓜</b> …冬瓜は夏が旬の野菜です。夏に収穫しても2～3か月保存できることから、『冬までもつ瓜』ということで、その名前が付けました。</p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">えいようさんしよく <b>栄養三色</b></p> <p>赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質) みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑…からだの調子をととのえる (ビタミン) き やさい・くだもの・きのこ 黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪) 穀類・いも・さとう・あぶら</p> </div> </div>				
4	5	6	7	8
<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 26.4</p> <p><b>ごはん</b> 13.0</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>れんこんのはさみあげ</b> 1.3</p> <p>れんこんのはさみあげ 1こ 赤 緑 黄</p> <p><b>きんぴらごぼう</b></p> <p>ぎゅうにく 5 赤</p> <p>ごぼう 15 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>つきこんにやく 5</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 0.8 黄</p> <p>みりん 0.2</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>しろごま 1 黄</p> <p>いちみつとうがらし 0.01</p> <p>ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 26.4</p> <p><b>ごはん</b> 13.0</p> <p>こめ 60 黄</p> <p><b>れんこんのはさみあげ</b> 1.3</p> <p>れんこんのはさみあげ 1こ 赤 緑 黄</p> <p><b>きんぴらごぼう</b></p> <p>ぎゅうにく 5 赤</p> <p>ごぼう 15 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>つきこんにやく 5</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 0.8 黄</p> <p>みりん 0.2</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>しろごま 1 黄</p> <p>いちみつとうがらし 0.01</p> <p>ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 596</p> <p><b>ごはん</b> 25.6</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>わかさぎのカレーあげ</b> 16.5</p> <p>わかさぎ 30 赤</p> <p>ガーリックパウダー 0.05 緑</p> <p>にほんしゆ 2</p> <p>だいずしょうゆ 1.5</p> <p>カレーこ 0.3</p> <p>でんぶん 3 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 572</p> <p><b>ごはん</b> 24.2</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>わかさぎのカレーあげ</b> 16.5</p> <p>わかさぎ 30 赤</p> <p>ガーリックパウダー 0.05 緑</p> <p>にほんしゆ 2</p> <p>だいずしょうゆ 1.5</p> <p>カレーこ 0.3</p> <p>でんぶん 3 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 649</p> <p><b>ごはん</b> 27.1</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>わかさぎのカレーあげ</b> 16.5</p> <p>わかさぎ 30 赤</p> <p>ガーリックパウダー 0.05 緑</p> <p>にほんしゆ 2</p> <p>だいずしょうゆ 1.5</p> <p>カレーこ 0.3</p> <p>でんぶん 3 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p>
9	10	11	12	13
<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 608</p> <p><b>ごはん</b> 28.4</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>れんこんのはさみあげ</b> 1.3</p> <p>れんこんのはさみあげ 1こ 赤 緑 黄</p> <p><b>きんぴらごぼう</b></p> <p>ぎゅうにく 5 赤</p> <p>ごぼう 15 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>つきこんにやく 5</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 0.8 黄</p> <p>みりん 0.2</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>しろごま 1 黄</p> <p>いちみつとうがらし 0.01</p> <p>ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 604</p> <p><b>ごはん</b> 23.3</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>れんこんのはさみあげ</b> 1.3</p> <p>れんこんのはさみあげ 1こ 赤 緑 黄</p> <p><b>きんぴらごぼう</b></p> <p>ぎゅうにく 5 赤</p> <p>ごぼう 15 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>つきこんにやく 5</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 0.8 黄</p> <p>みりん 0.2</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>しろごま 1 黄</p> <p>いちみつとうがらし 0.01</p> <p>ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 621</p> <p><b>ごはん</b> 25.2</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>わかさぎのカレーあげ</b> 16.5</p> <p>わかさぎ 30 赤</p> <p>ガーリックパウダー 0.05 緑</p> <p>にほんしゆ 2</p> <p>だいずしょうゆ 1.5</p> <p>カレーこ 0.3</p> <p>でんぶん 3 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 663</p> <p><b>ごはん</b> 23.4</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>わかさぎのカレーあげ</b> 16.5</p> <p>わかさぎ 30 赤</p> <p>ガーリックパウダー 0.05 緑</p> <p>にほんしゆ 2</p> <p>だいずしょうゆ 1.5</p> <p>カレーこ 0.3</p> <p>でんぶん 3 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 610</p> <p><b>ごはん</b> 26.9</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>わかさぎのカレーあげ</b> 16.5</p> <p>わかさぎ 30 赤</p> <p>ガーリックパウダー 0.05 緑</p> <p>にほんしゆ 2</p> <p>だいずしょうゆ 1.5</p> <p>カレーこ 0.3</p> <p>でんぶん 3 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p>
14	15	16	17	18
<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 726</p> <p><b>ごはん</b> 24.0</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>れんこんのはさみあげ</b> 1.3</p> <p>れんこんのはさみあげ 1こ 赤 緑 黄</p> <p><b>きんぴらごぼう</b></p> <p>ぎゅうにく 5 赤</p> <p>ごぼう 15 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>つきこんにやく 5</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 0.8 黄</p> <p>みりん 0.2</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>しろごま 1 黄</p> <p>いちみつとうがらし 0.01</p> <p>ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 638</p> <p><b>ごはん</b> 24.9</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>れんこんのはさみあげ</b> 1.3</p> <p>れんこんのはさみあげ 1こ 赤 緑 黄</p> <p><b>きんぴらごぼう</b></p> <p>ぎゅうにく 5 赤</p> <p>ごぼう 15 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>つきこんにやく 5</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 0.8 黄</p> <p>みりん 0.2</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>しろごま 1 黄</p> <p>いちみつとうがらし 0.01</p> <p>ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 712</p> <p><b>ごはん</b> 22.8</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>わかさぎのカレーあげ</b> 16.5</p> <p>わかさぎ 30 赤</p> <p>ガーリックパウダー 0.05 緑</p> <p>にほんしゆ 2</p> <p>だいずしょうゆ 1.5</p> <p>カレーこ 0.3</p> <p>でんぶん 3 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 663</p> <p><b>ごはん</b> 23.4</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>わかさぎのカレーあげ</b> 16.5</p> <p>わかさぎ 30 赤</p> <p>ガーリックパウダー 0.05 緑</p> <p>にほんしゆ 2</p> <p>だいずしょうゆ 1.5</p> <p>カレーこ 0.3</p> <p>でんぶん 3 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 610</p> <p><b>ごはん</b> 26.9</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>わかさぎのカレーあげ</b> 16.5</p> <p>わかさぎ 30 赤</p> <p>ガーリックパウダー 0.05 緑</p> <p>にほんしゆ 2</p> <p>だいずしょうゆ 1.5</p> <p>カレーこ 0.3</p> <p>でんぶん 3 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p>
19	20	21	22	23
<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 726</p> <p><b>ごはん</b> 24.0</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>れんこんのはさみあげ</b> 1.3</p> <p>れんこんのはさみあげ 1こ 赤 緑 黄</p> <p><b>きんぴらごぼう</b></p> <p>ぎゅうにく 5 赤</p> <p>ごぼう 15 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>つきこんにやく 5</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 0.8 黄</p> <p>みりん 0.2</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>しろごま 1 黄</p> <p>いちみつとうがらし 0.01</p> <p>ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 638</p> <p><b>ごはん</b> 24.9</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>れんこんのはさみあげ</b> 1.3</p> <p>れんこんのはさみあげ 1こ 赤 緑 黄</p> <p><b>きんぴらごぼう</b></p> <p>ぎゅうにく 5 赤</p> <p>ごぼう 15 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>つきこんにやく 5</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 0.8 黄</p> <p>みりん 0.2</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>しろごま 1 黄</p> <p>いちみつとうがらし 0.01</p> <p>ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 712</p> <p><b>ごはん</b> 22.8</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>わかさぎのカレーあげ</b> 16.5</p> <p>わかさぎ 30 赤</p> <p>ガーリックパウダー 0.05 緑</p> <p>にほんしゆ 2</p> <p>だいずしょうゆ 1.5</p> <p>カレーこ 0.3</p> <p>でんぶん 3 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 663</p> <p><b>ごはん</b> 23.4</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>わかさぎのカレーあげ</b> 16.5</p> <p>わかさぎ 30 赤</p> <p>ガーリックパウダー 0.05 緑</p> <p>にほんしゆ 2</p> <p>だいずしょうゆ 1.5</p> <p>カレーこ 0.3</p> <p>でんぶん 3 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 610</p> <p><b>ごはん</b> 26.9</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>わかさぎのカレーあげ</b> 16.5</p> <p>わかさぎ 30 赤</p> <p>ガーリックパウダー 0.05 緑</p> <p>にほんしゆ 2</p> <p>だいずしょうゆ 1.5</p> <p>カレーこ 0.3</p> <p>でんぶん 3 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p>
24	25	26	27	28
<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 726</p> <p><b>ごはん</b> 24.0</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>れんこんのはさみあげ</b> 1.3</p> <p>れんこんのはさみあげ 1こ 赤 緑 黄</p> <p><b>きんぴらごぼう</b></p> <p>ぎゅうにく 5 赤</p> <p>ごぼう 15 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>つきこんにやく 5</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 0.8 黄</p> <p>みりん 0.2</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>しろごま 1 黄</p> <p>いちみつとうがらし 0.01</p> <p>ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 638</p> <p><b>ごはん</b> 24.9</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>れんこんのはさみあげ</b> 1.3</p> <p>れんこんのはさみあげ 1こ 赤 緑 黄</p> <p><b>きんぴらごぼう</b></p> <p>ぎゅうにく 5 赤</p> <p>ごぼう 15 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>つきこんにやく 5</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 0.8 黄</p> <p>みりん 0.2</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>しろごま 1 黄</p> <p>いちみつとうがらし 0.01</p> <p>ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 712</p> <p><b>ごはん</b> 22.8</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>わかさぎのカレーあげ</b> 16.5</p> <p>わかさぎ 30 赤</p> <p>ガーリックパウダー 0.05 緑</p> <p>にほんしゆ 2</p> <p>だいずしょうゆ 1.5</p> <p>カレーこ 0.3</p> <p>でんぶん 3 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 663</p> <p><b>ごはん</b> 23.4</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>わかさぎのカレーあげ</b> 16.5</p> <p>わかさぎ 30 赤</p> <p>ガーリックパウダー 0.05 緑</p> <p>にほんしゆ 2</p> <p>だいずしょうゆ 1.5</p> <p>カレーこ 0.3</p> <p>でんぶん 3 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p>	<p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤 610</p> <p><b>ごはん</b> 26.9</p> <p>こめ 75 黄</p> <p><b>わかさぎのカレーあげ</b> 16.5</p> <p>わかさぎ 30 赤</p> <p>ガーリックパウダー 0.05 緑</p> <p>にほんしゆ 2</p> <p>だいずしょうゆ 1.5</p> <p>カレーこ 0.3</p> <p>でんぶん 3 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p>

～生産者の紹介コーナー～

**あおねぎ**

4日(月)  
5日(火)  
12日(火)  
13日(水)  
15日(金)

**キャベツ**

5日(火)  
7日(木)  
14日(木)  
15日(金)  
20日(水)

12月の

松原育ちの野菜は

・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。  
 ◎の食品は松原市産です。  
 除去食は□の食品を除いてつくります。



# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
平成 29 年 12 月 1 日

今年も残すところあと1か月になりました。  
寒さが増し、空気が乾燥する季節です。楽しい冬休みまであと少しです。  
風邪などを引かず、元気に年を越せるように、しっかり食べて体力をつけ  
ましょう。

## 病気に負けないからだをつくろう！

冬にかかりやすい病気といえば、「風邪」。風邪を予防するには、手洗い、うがい、運動や睡眠をしっかりとすることはもちろん、バランスのとれた食事を心がけることが大切です。寒いこの時期、病気に負けないからだをつくるために、風邪の予防にぴったりの食材を取り入れてみましょう。



### たんぱく質をたっぷりとりよう

肉・魚・卵・大豆など、たんぱく質は強い筋肉をつくるもとになり、寒さに負けないからだづくりに役立ちます。



### からだがあたたまる食材を選ぼう

しょうがやれんこん、ごぼう、りんごなどの冬が旬の野菜やくだものは、腸を温める効果があります。しっかり食べて、からだの中から温まりましょう。



### 毎日ビタミンCをとろう

ビタミンCは風邪の予防に最適な栄養素です。ビタミンCはからだに貯めておくことが出来ないため、毎日しっかりとることが大切です。



### ビタミンAも忘れずにとろう

ウイルスは口や鼻の粘膜から体の中に入ってきます。ビタミンAは粘膜を強くし、ウイルスの進入を防ぐ働きを高めます。



## 冬至



1年で一番昼の時間が短く、一番夜の時間が長くなる日のことです。今年は12月22日です。昔からこの日には、かぼちゃ(なんきん)やこんにゃくなどの「ん」のつく食べものを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかずに健康に過ごせるという風習があります。

19日は  
冬至献立です。

## おおみそか



月の最後の日は「みそか」といいますが、12月31日は一年の最後の日なので「おおみそか」といいます。大みそかに年越しそばを食べるのは、『そばは、長くのばして細く切って作る食べ物なので、“細く長く”健康で長生きできるように』という縁起をかついで行われるようになったといわれています。



がっこうきゅうしよく  
学校給食  
こんだて  
コーナー

20日  
(水)

## とりにく から あ 鶏肉の唐揚げ～オレンジソースがけ～

### 【材料(4人分)】

鶏もも肉・・・2枚(800g)  
塩・・・小さじ1/2  
こしょう・・・少々  
片栗粉・・・100g  
揚げ油・・・適量

★ マーマレードジャム・・・100g  
みかんジュース・・・40cc  
みりん・・・大さじ1  
薄口しょうゆ・・・大さじ1強  
水・・・大さじ2

(味の濃さをみて調整してください。)

片栗粉・・・小さじ1

### 【作り方】

- 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつけておく。
- ①に片栗粉をまぶし、180℃の油で5分程度揚げる。(中までしっかりと火が通っていることを確認する。)
- ★を鍋に入れ、火にかける。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ②に③のタレをかける。



・献立表の食品の数量の単位はgで、3・4年生の量を示しています。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
小学生 学校給食摂取基準 ※1	640	24 (範囲18~32)	25~30 ※3	2.5未満	350	3	170	0.4	0.4	20	5.0
小学生 平均値 ※2	632	24.9	27.8	2.49	344	3.25	209	0.35	0.50	30	3.9

※1 1人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の25%~30%