

12月の  
こんだて

## ★12月の平均栄養価★

・エネルギー 612kcal  
・たんぱく質 23.6g  
・脂質 18.6g  
・塩分 2.4g

寒さに負けない！  
冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



## 体をあたためる しょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

| 日    | 1日(月)  | 2日(火)  | 3日(水)   | 4日(木)   |
|------|--|--|---|---|
| こんだて | <p>・ <b>スパイシーライス</b></p> <p>こめ 68 黄<br/>むぎ 7 黄<br/>ぶたにく 30 赤<br/>たまねぎ 30 緑<br/>にんじん 10 緑<br/>ピーマン 3 緑</p> <p>にんにく0.2 しお0.7 しょうゆ1<br/>こしょう0.03 コンソメ0.8 あぶら1<br/>カレーこ0.3</p> <p>・ <b>牛乳</b> 1本 赤</p> <p>・ <b>とうにゅうコーンスープ</b></p> <p>とりにく 10 赤<br/>たまねぎ 20 緑<br/>にんじん 10 緑<br/>クリームコーン 15 緑<br/>さつまいも 15 黄<br/>パセリ 0.3 緑</p> <p>しお0.6 こしょう0.03 かたくりこ1<br/>コンソメ0.7 あぶら1 とうにゅう30</p> <p>・ <b>クリームだいふく</b> 1こ 黄</p> <p><b>新商品！</b></p> | <p>・ <b>ごはん</b> 80 黄</p> <p>・ <b>牛乳</b> 1本 赤</p> <p>・ <b>ぶたにくのかりんあげ</b></p> <p>ぶたロースにく 50 赤</p> <p>しょうが0.6 しょうゆ1.6 さけ0.8<br/>かたくりこ6 あげあぶら5<br/>しょうゆ2.5 さとう2 ごま0.5</p> <p>・ <b>もやしナムル</b></p> <p>もやし 40 緑<br/>きゅうり 10 緑</p> <p>しょうゆ1.8 さとう0.2<br/>ごまあぶら0.3 しお0.1</p> <p>・ <b>イナムドゥチ</b></p> <p>ぶたにく 10 赤<br/>つきこんにやく 10 緑<br/>ほししいたけ 0.3 緑<br/>にんじん 10 緑<br/>きざみあぶらあげ 3 赤<br/>かまぼこ 6 赤<br/>ねぎ 3 緑</p> <p>みそ5 しろみそ9 さけ1<br/>だしこ2</p> | <p>・ <b>ごはん</b> 80 黄</p> <p>・ <b>ジョア</b> 1本 赤</p> <p>・ <b>かぼちゃひきにくフライ</b></p> <p>かぼちゃひきにくフライ 1こ 赤緑<br/>あげあぶら4</p> <p>・ <b>ふゆやさいのみそしる</b></p> <p>とりにく 20 赤<br/>とうふ 20 赤<br/>えのき 6 緑<br/>にんじん 10 緑<br/>だいこん 15 緑<br/>はくさい 15 緑<br/>ねぎ 3 緑</p> <p>みそ11 さけ1 だしこ2</p>  | <p>・ <b>ミルクパン</b> 1こ 黄</p> <p>・ <b>牛乳</b> 1本 赤</p> <p>・ <b>ボロネーゼスパゲッティ</b></p> <p>スパゲッティ 45 黄<br/>ぶたひきにく 40 赤<br/>ぎゅうひきにく 15 赤<br/>にんじん 18 緑<br/>たまねぎ 40 緑<br/>ピーマン 5 緑<br/>トマトかん 7 緑</p> <p>にんにく0.4 ケチャップ17 あぶら1<br/>コンソメ0.4 あかワイン1 しお0.2<br/>こしょう0.04 ウスターソース2.8<br/>かたくりこ0.5</p> <p>・ <b>イタリアンサラダ</b></p> <p>キャベツ 35 緑<br/>きゅうり 15 緑<br/>にんじん 3 緑<br/>ツナ 5 赤</p> <p>しお0.35 さとう0.4<br/>す2.5 あぶら2.5</p>          |
| メモ   | 豆乳は、大豆を水にひたしてすりつぶし、水を加えて煮詰めた物をこした飲み物です。大豆から作られた飲み物なので、たんぱく質やイソフラボンなどの栄養素がたくさんふくまれていますよ。  | イナムドゥチは沖縄料理の一つで、いわゆるおみそ汁です。「イナ」は「いのしし」、「ムドゥチ」は「もどき」という意味です。昔はイノシシの肉を使っていたましたが、現在はぶた肉が使われています。  | 冬野菜の代表といえば、あまみのある白菜ですね。白菜には、ビタミンやミネラルなどの栄養素がふくまれます。今月の白菜も、地元田辺市の畑でとれた白菜を使う予定です。たくさん食べてくださいね♡  | ボロネーゼは、イタリアからアメリカ経由で日本に伝わり、ミートソースとして日本全国に広まりました。ボロネーゼは、イタリアの都市の「ボローニャ」風の食べ物という意味があります。  |
| 日    | 5日(金)  | 8日(月)  | 9日(火)   | 10日(水)  |
| こんだて | <p>☆ <b>わかやまはっけんこんだて</b> ☆</p> <p>・ <b>ぶたどん</b></p> <p>こめ 80 黄<br/>ぶたにく 60 赤<br/>たまねぎ 30 緑<br/>にんじん 10 緑<br/>グリーンピース 3 緑</p> <p>にんにく0.1 しょうが0.3 しょうゆ4.5<br/>さとう1 さけ1.5 みりん2</p> <p>・ <b>牛乳</b> 1本 赤</p> <p>・ <b>ハリハリだいこん</b></p> <p>きりぼしだいこん 4.5 緑<br/>きゅうり 15 緑<br/>にんじん 3 緑<br/>ツナ 8 赤</p> <p>す1.8 しょうゆ2 ごま1<br/>しお0.1 さとう1.5</p> <p>・ <b>みかん</b> JAさんより 1こ 緑</p> <p>有田・下津ちいきの「石つみかいだんみかんシステム」が世界農業遺産に登録されたよ！</p>              | <p>・ <b>ごはん</b> 80 黄</p> <p>・ <b>牛乳</b> 1本 赤</p> <p>・ <b>はっぼうさい</b></p> <p>ぶたにく 30 赤<br/>いか 10 赤</p> <p>さけ2</p> <p>たまねぎ 35 緑<br/>にんじん 10 緑<br/>はくさい 20 緑<br/>もやし 25 緑<br/>たけのこ 13 緑<br/>ほししいたけ 0.4 緑</p> <p>さけ1 しお0.7 こしょう0.03<br/>ごまあぶら0.7 しょうが0.3<br/>にんにく0.3 あぶら1 しょうゆ1.2<br/>ちゅうかスープのもと0.7 かたくりこ2</p> <p>・ <b>あげしゅうまい</b></p> <p>しゅうまい 2～ 3こ 赤<br/>あげあぶら4</p>  | <p>・ <b>ごはん</b> 80 黄</p> <p>・ <b>牛乳</b> 1本 赤</p> <p>・ <b>ミートボール</b></p> <p>とりぶたにくだんご (ケチャップあじ) 2こ 赤</p> <p>・ <b>たまねぎドレあえ</b></p> <p>もやし 30 緑<br/>きゅうり 10 緑<br/>にんじん 3 緑</p> <p>たまねぎドレッシング7</p> <p>・ <b>こんさいじる</b></p> <p>とりにく 10 赤<br/>とうふ 20 赤<br/>だいこん 12 緑<br/>つきこんにやく 10 緑<br/>にんじん 10 緑<br/>ねぎ 3 緑</p> <p>しょうゆ2.5 さけ1 だしこ2 しお0.4</p> | <p>・ <b>ごはん</b> 80 黄</p> <p>・ <b>ジョア</b> 1本 赤</p> <p>・ <b>てりやきハンバーグ</b></p> <p>とりぶたハンバーグ 1こ 赤</p> <p>さとう2 みりん1.5 しょうゆ3.5<br/>みず3 かたくりこ0.4</p> <p>・ <b>キャベツあえ</b></p> <p>キャベツ 30 緑<br/>きゅうり 20 緑</p> <p>ごまあぶら0.3 しょうゆ2.5 さとう0.2</p> <p>キャベツのしんは実は、はっばよりあまいんですよ～♪</p> <p>・ <b>みそしる</b></p> <p>とうふ 20 赤<br/>えのき 10 緑<br/>にんじん 10 緑<br/>だいこん 15 緑<br/>さつまいも 10 黄<br/>きざみあぶらあげ 3 赤<br/>ねぎ 3 緑</p> <p>みそ11 さけ1 だしこ2</p> |
| メモ   | 今回のみかんは、JAさんからいただいたものです。和歌山県は、みかん収穫量が日本一！温州(うんしゅう)みかんは、9月から収穫が始まり、年末年始にかけて完熟していき、あまみが増していきます。  | 八宝菜は、中国の料理です。いろいろな食材が使われていて、まるでたくさんの宝を集めて作ったような料理だということで、八宝菜という名前がつけられました。たくさん食べてくださいね～♪   | もやしは、マメ科の種を水にひたし日光を当てずに発芽させたものです。年中作れて栄養もあり、経済的にもうれしい食品です。大豆、緑豆、ブラックマッペなどの種類があります。給食のもやしは緑豆もやしです。   | キャベツは、日本で2番目に多く作られている野菜です。ちなみに1位は大根です。キャベツには、消化を助けるビタミンU(キャベジン)がふくまれています。体のために、残さずに食べてくださいね♪  |



毎月19日は食育の日  
～和歌山発見献立～

今年度の食育の日のテーマは、私たちの住む「和歌山県」です。和歌山県には、全国に誇れる食べ物がたくさんあります。梅やみかんが有名ですが、その他にも生産量が全国1位の食べ物や、和歌山県が発祥の食べ物がいっぱいあります！今年度はみなさんに、そんな和歌山県の魅力あふれる食べ物について、お伝えしていきたいと思います。たくさん発見してくださいね～♪

ふだんの食事に欠かせない「しょうゆ」は、湯浅町が日本しょうゆ醸造発祥の地なんですよ！ちなみに湯浅町は、レトロ感あふれる街並みもステキな所です

つぼみを  
食べる野菜  
ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。

ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

鍋物の味方  
たら

一般的に、「たら」といえば「まだら」のことをいいます。冬が旬の白身魚で、「たらちり」などの鍋物におすすめです。淡泊な味で、いろいろな味に合うので、好みの味つけで冬のおいしさを楽しんでみませんか。

\*材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。(アレルギー項目が増えることはありません。)

| *毎月19日は食育の日です。(今日は少し早めです)                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| 日  | 11日(木)   |  |  |  | 12日(金)   |  |  |  | 15日(月)   |  |  |  | 16日(火)   |  |  |  | 17日(水)  |  |  |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て<br><br>と<br>ざ<br>い<br>り<br>よ<br>う | ☆冬至(とうじ)こんだて☆  |  |  |  | ・ふゆやさいカレー  |  |  |  | ・ごはん 80 黄  |  |  |  | ・たぎこみごはん   |  |  |  | ・ごはん 80 黄   |  |  |  |
|  | ・ごはん 80 黄  |  |  |  | こめ 78 黄  |  |  |  | ・うめぼし 1に 緑   |  |  |  | こめ65 むぎ 5 黄  |  |  |  | ・ジョア 1本 赤   |  |  |  |
|  | ・牛乳 1本 赤   |  |  |  | むぎ 7 黄   |  |  |  | ・牛乳 JAさんより 1本 赤  |  |  |  | とりにく 20 赤  |  |  |  | ・サーモンフライ  |  |  |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て<br><br>と<br>ざ<br>い<br>り<br>よ<br>う | ・しろみざかなのゆずソース  |  |  |  | とりにく 20 赤  |  |  |  | ・ごまやきチキン   |  |  |  | にんじん 5 緑   |  |  |  | サーモン(さけ)フライ   |  |  |  |
|  | しろみざかなたつた 1に 赤   |  |  |  | じゃがいも 23 黄   |  |  |  | とりにく 1に 赤  |  |  |  | きざみあぶらあげ 3 赤   |  |  |  | あげあぶら3 とんかつソース3   |  |  |  |
|  | あげあぶら4   |  |  |  | たまねぎ 30 緑  |  |  |  | しょうが0.1 しょうゆ3 しお0.1 さけ1  |  |  |  | グリーンピース 2 緑  |  |  |  | ・マカロニサラダ  |  |  |  |
|  | しょうゆ2 さとう3 ゆずかじゅう1.5   |  |  |  | かぶ 10 緑  |  |  |  | ごまあぶら0.6 みりん1  |  |  |  | つきこんにやく 8 緑  |  |  |  | きゅうり 15 緑   |  |  |  |
|  | ・れんこんのきんぴら   |  |  |  | にんじん 11 緑  |  |  |  | さとう0.1 ごま1.8   |  |  |  | しょうゆ4 さとう0.4 しお0.3 みりん1  |  |  |  | コーン 5 緑   |  |  |  |
|  | ぶたにく 10 赤  |  |  |  | ブロッコリー 10 緑  |  |  |  | ・もやしのわふうサラダ  |  |  |  | だしこ1.5   |  |  |  | ハム 5 赤  |  |  |  |
|  | ささがきごぼう 15 緑   |  |  |  | にんにく0.5 しょうが0.5 あぶら1   |  |  |  | もやし 30 緑   |  |  |  | ・牛乳 1本 赤   |  |  |  | マカロニ 8 黄  |  |  |  |
|  | にんじん 10 緑  |  |  |  | しお0.05 こしょう0.03 しょうゆ0.8  |  |  |  | きゅうり 15 緑  |  |  |  | ・さつまいものあまからめ   |  |  |  | マヨネーズ(たまごなし)8 しお0.15  |  |  |  |
|  | れんこん 10 緑  |  |  |  | ウスターソース0.8 カレールウ17   |  |  |  | にんじん 3 緑   |  |  |  | スライスさつまいも 1に 黄   |  |  |  | さとう0.2 こしょう0.03   |  |  |  |
|  | ピーマン 3 緑   |  |  |  | ・牛乳 1本 赤   |  |  |  | さとう1 す2.5 しょうゆ2.5  |  |  |  | あげあぶら4   |  |  |  | ・ポトフ  |  |  |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て<br><br>と<br>ざ<br>い<br>り<br>よ<br>う | あぶら1 さとう1.3 しょうゆ3.6  |  |  |  | ・フルーツポンチ   |  |  |  | ごまあぶら0.3   |  |  |  | さとう3.8 しょうゆ0.5 ごま0.3   |  |  |  | ぶたにく 15 赤   |  |  |  |
|  | みりん1 ごま1   |  |  |  | みかんかん 20 緑   |  |  |  | ・だいこんのみそしる   |  |  |  | ・おくずかけ   |  |  |  | ベーコン 5 赤  |  |  |  |
|  | かぼちゃだんごじる  |  |  |  | パインかん 40 緑   |  |  |  | ぶたにく 5 赤   |  |  |  | ぶたにく 10 赤  |  |  |  | じゃがいも 20 黄  |  |  |  |
|  | かぼちゃだんご 30 緑   |  |  |  | ももかん 20 緑  |  |  |  | とうふ 18 赤   |  |  |  | だいこん20 にんじん 10 緑   |  |  |  | たまねぎ 20 緑   |  |  |  |
|  | にんじん 10 緑  |  |  |  | しらたまだんご(カラフル) 25 黄   |  |  |  | カットわかめ 0.3 赤   |  |  |  | ささがきごぼう 8 緑  |  |  |  | にんじん 12 緑   |  |  |  |
|  | だいこん 15 緑  |  |  |  |  |  |  |  | にんじん 10 緑  |  |  |  | そうめんばち 4 黄   |  |  |  | キャベツ 30 緑   |  |  |  |
|  | ねぎ 3 緑   |  |  |  |  |  |  |  | だいこん 20 緑  |  |  |  | ねぎ 3 緑   |  |  |  | パセリ 0.3 緑   |  |  |  |
|  | カットわかめ 0.3 赤   |  |  |  |  |  |  |  | ねぎ 3 緑   |  |  |  | しょうゆ2.5 さけ1 しお0.35   |  |  |  | しお0.4 こしょう0.03 コンソメ0.6  |  |  |  |
|  | みそ11 さけ1 だしこ2  |  |  |  |  |  |  |  | みそ11 さけ1 だしこ2  |  |  |  | みりん0.5 だしこ2 かたくり1.7  |  |  |  | しょうゆ1 さけ1   |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | おくずかけは、宮城県の郷土料理です。   |  |  |  | ポトフは、フランスの家庭料理で、なべに   |  |  |  |
| メ<br>モ   | 一足早いですが、冬至献立です。冬至は、一年で最も昼の時間が短い日です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。この日に「ん」のつく食べ物を食べると「運」がつくといわれています。 |  |  |  | 夏には、夏野菜が入ったカレーライスが登場しましたが、今回は、冬野菜が入ったカレーライスです。冬が旬の「かぶ」や「ブロッコリー」が入っています。見つかることができるかな？ |  |  |  | 今日の梅干しは、JAさんからいただいたものです。和歌山県の梅は、みなべや田辺地域を中心に栽培され、収穫量は日本一です！ 地元、田辺市がほこる名産品「梅」。味わって食べてくださいね！ |  |  |  | 本場の宮城県では「うーめん」という、そうめんの一種を使います。とろみがついているので冷めにくく、寒い季節に体がとても温まる料理です。 |  |  |  | お肉と野菜入れて煮込んだものです。フランス語で「ポト」は鍋、「フ」は火を表します。つまり「火にかけたなべ」という意味になりますね。 |  |  |  |

冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。



β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かせ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ  
日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。

日本かぼちゃ  
淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。

その他  
そうめんかぼちゃ(金糸瓜)やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。

| 日  |   | 18日(木)   |  | 19日(金)  |  | 22日(月)   |   | 23日(火)   |  |
|--|---|--|--|---|--|--|---|--|--|
| こ<br>ん<br>だ<br>て<br><br>と<br>ざ<br>い<br>り<br>よ<br>う | ・ごはん<br>・ゆかり(こぶくろ)<br>・牛乳<br>・カレーうどん<br><br>うどん<br>とりにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>えのき<br>ねぎ<br>きざみあぶらあげ<br>かまぼこ<br><br>しょうゆ1 さけ1 みりん1 しお0.2<br>かたくりこ1 だしこんぶ0.5 だしこ2<br>カレールウ14 カレーこ0.1<br>・とうふとさかなのナゲット<br>とうふとさかなのナゲット<br>あげあぶら3<br><br> | 50 黄<br>1に<br>1本 赤<br><br>75 黄<br>10 赤<br>25 緑<br>5 緑<br>10 緑<br>3 緑<br>2.5 赤<br>4 赤 | ☆クリスマスこんだて☆<br>・チキンピラフ<br><br>こめ<br>むぎ<br>とりにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>コーン<br>グリーンピース<br><br>あぶら1 しお0.7 こしょう0.03<br>コンソメ0.7<br>・牛乳<br>・ポテトスープ<br><br>ぶたにく<br>ベーコン<br>たまねぎ<br>にんじん(ほしのかたち)<br>じゃがいも<br>パセリ<br><br>しお0.4 さけ1 しょうゆ2<br>こしょう0.03 コンソメ0.6 あぶら1<br>・クリスマスデザート<br><br>少し早いですが、クリスマス献立です。クリスマスは、キリストの誕生を祝うキリスト教の行事ですが、日本では、家族や友達と楽しく過ごす行事として広まっています。みんなで楽しく食べてください☆ | 68 黄<br>7 黄<br>20 赤<br>30 緑<br>7 緑<br>5 緑<br>2 緑<br><br>1本 赤<br><br>15 赤<br>5 赤<br>20 緑<br>2.5 緑<br>20 黄<br>0.2 緑<br><br>1に 黄 | ・わかめごはん<br><br>こめ<br>わかめごはんのもと<br>・牛乳<br>・おでん<br><br>とりにく<br>ちくわ<br>だいこん<br>にんじん<br>あつあげ<br>こんにやく<br>いんげん<br><br>しょうゆ6 さとう2 みりん2<br>だしこ2<br><br>からくないよ！<br>・からしマヨあえ<br><br>ハム<br>キャベツ<br>もやし<br>にんじん<br><br>マヨネーズ(たまごなし)7 さとう0.2<br>しょうゆ0.2 からし0.15<br><br>おでんは、たくさんの具材がありますが、みなさんは何がお好きですか？おでんの具材には地域性があります。関西ではたこや牛すじが人気ですが、関東はちくわぶや、はんぺんなどが人気だそうです。 | 80 黄<br>1.5 赤<br>1本 赤<br><br>30 赤<br>10 赤<br>50 緑<br>15 緑<br>30 赤<br>20 緑<br>4 緑<br><br>5 赤<br>15 緑<br>30 緑<br>5 緑<br><br>さとう2 | ・ちゅうかふうまぜごはん<br><br>こめ<br>むぎ<br>ぶたにく<br>やきぶた<br>たけのこ<br>ピーマン<br>にんじん<br>ねぎ<br>ほししいたけ<br><br>あぶら1 しょうゆ3.7 しお0.1 さけ1<br>こしょう0.03 ごまあぶら1.5 ちゅうかスープのもと1<br>・牛乳<br>・わかめスープ<br><br>ベーコン<br>とうふ<br>カットわかめ<br>にんじん<br>もやし<br>チンゲンサイ<br><br>しお0.4 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.03<br>ちゅうかスープのもと0.6 ごまあぶら0.5<br><br>もうすぐ冬休みですね。行事の続く年末年始は、どうしても生活リズムがぐずれがちです。冬休み中も早ね早起きを心がけ、冬野菜をたくさん食べて、健康に気をつけて過ごしましょう！<br><br> | 74 黄<br>5 黄<br>20 赤<br>10 赤<br>10 緑<br>5 緑<br>10 緑<br>3 緑<br>0.5 緑<br><br>1本 赤<br>5 赤<br>20 赤<br>0.5 赤<br>10 緑<br>20 緑<br>5 緑<br><br>5 赤<br>0.5 赤<br>10 緑<br>20 緑<br>5 緑<br><br>さとう2 |  |
|  |   | メモ   | カレーうどんは、みなさんに人気のある献立の一つです。もともとはおそば屋さん、日本のうどんとインドのカレーのよいところを組み合わせで作りました。別名「カレー南蛮」ともよばれています。   |   |  |  |   |  |  |