

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



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 と ざいりよう	<ul style="list-style-type: none"> ・スパイシーライス <table> <tbody> <tr><td>こめ</td><td>68</td><td>黄</td></tr> <tr><td>むぎ</td><td>7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぶたにく</td><td>30</td><td>赤</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>3</td><td>緑</td></tr> </tbody> </table> <p>【ににく0.2 しお0.7 しょうゆ1 こしょう0.03 コンソメ0.8 あぶら1 カレー0.3】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 <p>1本 赤</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とうにゅうコーンスープ <table> <tbody> <tr><td>とりにく</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>クリームコーン</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>さつまいも</td><td>10</td><td>黄</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.3</td><td>緑</td></tr> </tbody> </table> <p>【しお0.6 こしょう0.03 かたくりこ1 コンソメ0.7 あぶら1 とうにゅう30】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クリームだいふく <p>1本 黄 新商品!</p>	こめ	68	黄	むぎ	7	黄	ぶたにく	30	赤	たまねぎ	30	緑	にんじん	10	緑	ピーマン	3	緑	とりにく	10	赤	たまねぎ	20	緑	にんじん	10	緑	クリームコーン	15	緑	さつまいも	10	黄	パセリ	0.3	緑	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん <p>80 黄</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 <p>1本 赤</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ぶたにくのかりんあげ <table> <tbody> <tr><td>ぶたロースにく</td><td>50</td><td>赤</td></tr> </tbody> </table> <p>【しょうが0.6 しょうゆ1.6 さけ0.8 かたくりこ6 あげあぶら5 しょうゆ2.5 さとう2 ごま0.5】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もやしナムル <table> <tbody> <tr><td>もやし</td><td>40</td><td>緑</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>10</td><td>緑</td></tr> </tbody> </table> <p>【しょうゆ1.8 さとう2.0 ごまあぶら0.3 しお0.1】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イナムドウチ <table> <tbody> <tr><td>ぶたにく</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>つきこんにやく</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ほししいたけ</td><td>0.3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>きざみあぶらあげ</td><td>3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>6</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ねぎ</td><td>3</td><td>緑</td></tr> </tbody> </table> <p>【みそ5 しろみそ9 さけ1 だし2】</p>	ぶたロースにく	50	赤	もやし	40	緑	きゅうり	10	緑	ぶたにく	10	赤	つきこんにやく	10	緑	ほししいたけ	0.3	緑	にんじん	10	緑	きざみあぶらあげ	3	赤	かまぼこ	6	赤	ねぎ	3	緑	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん <p>80 黄</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジョア <p>1本 赤</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃひきにくフライ <table> <tbody> <tr><td>かぼちゃひきにくフライ</td><td>1本</td><td>赤緑</td></tr> </tbody> </table> <p>【あげあぶら4】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふゆやさいのみそしる <table> <tbody> <tr><td>とりにく</td><td>20</td><td>赤</td></tr> <tr><td>とうふ</td><td>20</td><td>赤</td></tr> <tr><td>えのき</td><td>6</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ねぎ</td><td>3</td><td>緑</td></tr> </tbody> </table> <p>【みそ11 さけ1 だし2】</p>	かぼちゃひきにくフライ	1本	赤緑	とりにく	20	赤	とうふ	20	赤	えのき	6	緑	にんじん	10	緑	だいこん	15	緑	はくさい	15	緑	ねぎ	3	緑	<ul style="list-style-type: none"> ・ミルクパン <p>1本 黄</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 <p>1本 赤</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボロネーゼスパゲッティ <table> <tbody> <tr><td>スパゲッティ</td><td>45</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぶたひきにく</td><td>40</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ぎゅうひきにく</td><td>15</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>18</td><td>緑</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>トマトかん</td><td>7</td><td>緑</td></tr> </tbody> </table> <p>【ににく0.4 ケチャップ17 あぶら1 コンソメ0.4 あかワイン1 しお0.2 こしょう0.04 ウスターソース2.8 かたくりこ0.5】</p>	スパゲッティ	45	黄	ぶたひきにく	40	赤	ぎゅうひきにく	15	赤	にんじん	18	緑	たまねぎ	40	緑	ピーマン	5	緑	トマトかん	7	緑												
こめ	68	黄																																																																																																																													
むぎ	7	黄																																																																																																																													
ぶたにく	30	赤																																																																																																																													
たまねぎ	30	緑																																																																																																																													
にんじん	10	緑																																																																																																																													
ピーマン	3	緑																																																																																																																													
とりにく	10	赤																																																																																																																													
たまねぎ	20	緑																																																																																																																													
にんじん	10	緑																																																																																																																													
クリームコーン	15	緑																																																																																																																													
さつまいも	10	黄																																																																																																																													
パセリ	0.3	緑																																																																																																																													
ぶたロースにく	50	赤																																																																																																																													
もやし	40	緑																																																																																																																													
きゅうり	10	緑																																																																																																																													
ぶたにく	10	赤																																																																																																																													
つきこんにやく	10	緑																																																																																																																													
ほししいたけ	0.3	緑																																																																																																																													
にんじん	10	緑																																																																																																																													
きざみあぶらあげ	3	赤																																																																																																																													
かまぼこ	6	赤																																																																																																																													
ねぎ	3	緑																																																																																																																													
かぼちゃひきにくフライ	1本	赤緑																																																																																																																													
とりにく	20	赤																																																																																																																													
とうふ	20	赤																																																																																																																													
えのき	6	緑																																																																																																																													
にんじん	10	緑																																																																																																																													
だいこん	15	緑																																																																																																																													
はくさい	15	緑																																																																																																																													
ねぎ	3	緑																																																																																																																													
スパゲッティ	45	黄																																																																																																																													
ぶたひきにく	40	赤																																																																																																																													
ぎゅうひきにく	15	赤																																																																																																																													
にんじん	18	緑																																																																																																																													
たまねぎ	40	緑																																																																																																																													
ピーマン	5	緑																																																																																																																													
トマトかん	7	緑																																																																																																																													
メモ	<p>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含まれていますよ。</p>	<p>イナムドウ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」、「ムドウチ」は「もどき」という意味です。昔はイノシシの肉を使っていましたが、現在はぶた肉が使われています。</p>	<p>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♪</p>	<p>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「ボローニヤ」風の食べ物という意味があります。</p>																																																																																																																											
日	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)																																																																																																																											
こんだて と ざいりよう	<p>☆わかやまはっけんこんだて☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ぶたどん <table> <tbody> <tr><td>こめ</td><td>80</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぶたにく</td><td>60</td><td>赤</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>グリンピース</td><td>3</td><td>緑</td></tr> </tbody> </table> <p>【ににく0.1 しょうが0.3 しょうゆ4.5 さとう1 さけ1.5 みりん2】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 <p>1本 赤</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハリハリだいこん <table> <tbody> <tr><td>きりぼしだいこん</td><td>4.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ツナ</td><td>8</td><td>赤</td></tr> </tbody> </table> <p>【す1.8 しょうゆ2 ごま1 しお0.1 さとう1.5】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みかん <p>J Aさんより</p> <p>有田・下津ちいきの「石づ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>	こめ	80	黄	ぶたにく	60	赤	たまねぎ	30	緑	にんじん	10	緑	グリンピース	3	緑	きりぼしだいこん	4.5	緑	きゅうり	15	緑	にんじん	3	緑	ツナ	8	赤	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん <p>80 黄</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 <p>1本 赤</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はっぽうさい <table> <tbody> <tr><td>ぶたにく</td><td>30</td><td>赤</td></tr> <tr><td>いか</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>さけ2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>35</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>20</td><td>緑</td></tr> </tbody> </table> <p>【さけ1 しお0.7 こしょう0.03 ごまあぶら0.7 しょうが0.3】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たまねぎドレッシング <table> <tbody> <tr><td>もやし</td><td>25</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>たけのこ</td><td>0.4</td><td>緑</td></tr> </tbody> </table> <p>【ほししいたけ さけ1 しお0.7 こしょう0.03 ごまあぶら0.7 しょうが0.3】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あげしゃうまい <table> <tbody> <tr><td>じゅうまい</td><td>2~3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>あげあぶら4</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	ぶたにく	30	赤	いか	10	赤	さけ2			たまねぎ	35	緑	にんじん	10	緑	はくさい	20	緑	もやし	25	緑	にんじん	13	緑	たけのこ	0.4	緑	じゅうまい	2~3	赤	あげあぶら4			<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん <p>80 黄</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 <p>1本 赤</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミートボール <table> <tbody> <tr><td>とりぶたにくだんご</td><td>2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>(ケチャップあじ)</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> ・たまねぎドレッシング <table> <tbody> <tr><td>もやし</td><td>30</td><td>緑</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>3</td><td>緑</td></tr> </tbody> </table> <p>【たまねぎドレッシング じゅうまい さけ1 しお0.4 だし2 しお0.4】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こんさいじる <table> <tbody> <tr><td>とりにく</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>とうふ</td><td>20</td><td>赤</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>12</td><td>緑</td></tr> <tr><td>つきこんにやく</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ねぎ</td><td>3</td><td>緑</td></tr> </tbody> </table>	とりぶたにくだんご	2	赤	(ケチャップあじ)			もやし	30	緑	きゅうり	10	緑	にんじん	3	緑	とりにく	10	赤	とうふ	20	赤	だいこん	12	緑	つきこんにやく	10	緑	にんじん	10	緑	ねぎ	3	緑	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん <p>80 黄</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジョア <p>1本 赤</p> <ul style="list-style-type: none"> ・てりやきハンバーグ <table> <tbody> <tr><td>とりぶたハンバーグ</td><td>1</td><td>赤</td></tr> </tbody> </table> <p>【さとう2 みりん1.5 しょうゆ3.5 みず3 かたくりこ0.4】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツあえ <table> <tbody> <tr><td>キャベツ</td><td>30</td><td>緑</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>20</td><td>緑</td></tr> </tbody> </table> <p>【ごまあぶら0.3 しょうゆ2.5 さとう0.2 キャベツのしんば 実は、はっぱより あまいんですよ♪】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそしる <table> <tbody> <tr><td>とうふ</td><td>20</td><td>赤</td></tr> <tr><td>えのき</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>さつまいも</td><td>10</td><td>黄</td></tr> <tr><td>きざみあぶらあげ</td><td>3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ねぎ</td><td>3</td><td>緑</td></tr> </tbody> </table> <p>【みそ11 さけ1 だし2】</p>	とりぶたハンバーグ	1	赤	キャベツ	30	緑	きゅうり	20	緑	とうふ	20	赤	えのき	10	緑	にんじん	10	緑	だいこん	15	緑	さつまいも	10	黄	きざみあぶらあげ	3	赤	ねぎ	3	緑
こめ	80	黄																																																																																																																													
ぶたにく	60	赤																																																																																																																													
たまねぎ	30	緑																																																																																																																													
にんじん	10	緑																																																																																																																													
グリンピース	3	緑																																																																																																																													
きりぼしだいこん	4.5	緑																																																																																																																													
きゅうり	15	緑																																																																																																																													
にんじん	3	緑																																																																																																																													
ツナ	8	赤																																																																																																																													
ぶたにく	30	赤																																																																																																																													
いか	10	赤																																																																																																																													
さけ2																																																																																																																															
たまねぎ	35	緑																																																																																																																													
にんじん	10	緑																																																																																																																													
はくさい	20	緑																																																																																																																													
もやし	25	緑																																																																																																																													
にんじん	13	緑																																																																																																																													
たけのこ	0.4	緑																																																																																																																													
じゅうまい	2~3	赤																																																																																																																													
あげあぶら4																																																																																																																															
とりぶたにくだんご	2	赤																																																																																																																													
(ケチャップあじ)																																																																																																																															
もやし	30	緑																																																																																																																													
きゅうり	10	緑																																																																																																																													
にんじん	3	緑																																																																																																																													
とりにく	10	赤																																																																																																																													
とうふ	20	赤																																																																																																																													
だいこん	12	緑																																																																																																																													
つきこんにやく	10	緑																																																																																																																													
にんじん	10	緑																																																																																																																													
ねぎ	3	緑																																																																																																																													
とりぶたハンバーグ	1	赤																																																																																																																													
キャベツ	30	緑																																																																																																																													
きゅうり	20	緑																																																																																																																													
とうふ	20	赤																																																																																																																													
えのき	10	緑																																																																																																																													
にんじん	10	緑																																																																																																																													
だいこん	15	緑																																																																																																																													
さつまいも	10	黄																																																																																																																													
きざみあぶらあげ	3	赤																																																																																																																													
ねぎ	3	緑																																																																																																																													
メモ	<p>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。</p>	<p>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~♪</p>	<p>もやは、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、ブラックマッシュなどの種類があります。給食のもやはは緑豆もやはです。</p>	<p>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C(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♪</p>																																																																																																																											

* 献立表の数量は、小学3、4年生一人当たりの分量で、単位はgです。幼保・他の学年は成長に合わせて調整しています。(個数のもの以外)



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。淡白な味で、いろいろな味に合うので、好みの味つけて冬のおいしさを楽しんでみませんか。

とうじ 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になります。皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ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

淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だししみやすく、煮物などに向いています。

そのほか

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	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)																
こんだて と ざいりよう	<p>☆冬至(とうじ)こんだて☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 しづみざかなのゆずリース しづみざかなたつた 1こ 赤 あげあぶら4 しょうゆ2 さとう3 ゆずかじゅう1.5 れんこんのきんぴら ぶたにく さきがきごぼう にんじん れんこん ピーマン あぶら1 さとう1.3 ショウガ3.6 みりん1 ごま1 かぼちゃだんごじる かぼちゃだんご ん にんじん だいこん ねぎ カットわかめ みそ11 さけ1 だしこ2 	<p>ふゆやさいカレー</p> <table> <tr><td>こめ</td><td>78 黄</td></tr> <tr><td>むぎ</td><td>7 黄</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>20 赤</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>23 黄</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30 緑</td></tr> <tr><td>かぶ</td><td>10 緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>11 緑</td></tr> <tr><td>ブロッコリー</td><td>10 緑</td></tr> </table> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>フルーツポンチ みかんかん パインかん ももかん しらただんご(カラフル) 25 黄</p>	こめ	78 黄	むぎ	7 黄	とりにく	20 赤	じゃがいも	23 黄	たまねぎ	30 緑	かぶ	10 緑	にんじん	11 緑	ブロッコリー	10 緑	<p>ごはん 80 黄</p> <p>うめほし 1こ 緑</p> <p>牛乳 JAさんより 1本 赤</p> <p>ごまやきチキン とりにく 1こ 赤 「しょうが0.1 しょうゆ3 しお0.1 さけ1 ごまあぶら0.6 みりん1 さとう1.0 ごま1.8</p> <p>もやしのわふうサラダ もやし 30 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 3 緑</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>だいこんのみそしる ぶたにく とうふ カットわかめ にんじん だいこん ねぎ みそ11 さけ1 だしこ2</p>	<p>たきこみごはん こめ65 むぎ 5 黄 とりにく 20 赤 にんじん 5 緑 きざみあぶらあげ 3 赤 グリンピース 2 緑 つきこにやく 8 緑 「しょうゆ4 さとう0.4 しお0.3 みりん1 だしこ1.5</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>さつまいものあまからめ スライスさつまいも 1こ 黄</p> <p>あげあぶら4 さとう3.8 ショウガ0.5 ごま0.3</p> <p>おくすかけ ぶたにく ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ パセリ しお0.4 こしょう0.03 コンソメ0.6 ショウガ1 さけ1</p>	<p>ごはん 80 黄</p> <p>ジョア 1本 赤</p> <p>サーモンフライ サーモン(さけ)フライ 1こ 赤 あげあぶら3 とんかつソース3</p> <p>マカロニサラダ きゅうり 15 緑 コーン 5 緑 ハム 5 赤 マカロニ 8 黄 マヨネーズ(たまごなし)8 しお0.15 さとう0.2 こしょう0.03</p> <p>ポトフ ぶたにく ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ パセリ しお0.4 こしょう0.03 コンソメ0.6 ショウガ1 さけ1</p>
こめ	78 黄																				
むぎ	7 黄																				
とりにく	20 赤																				
じゃがいも	23 黄																				
たまねぎ	30 緑																				
かぶ	10 緑																				
にんじん	11 緑																				
ブロッコリー	10 緑																				
メモ	一足早いですが、冬至献立です。冬至は、一年で最も短い日です。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。見つけ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！	おくすかけは、宮城県の郷土料理です。本場の宮城県では「うめん」という、そうめんの一種を使います。ど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。	ポトフは、フランスの家庭料理で、なべにお肉と野菜を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。																

日	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
こんだて と ざいりよう	<p>ごはん 50 黄</p> <p>ゆかり(こぶくろ) 1こ</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>カレーランド うどん とりにく たまねぎ にんじん えのき ねぎ きざみあぶらあげ かまぼこ 「しょうゆ1 さけ1 みりん1 しお0.2 かたりこ1 だしこんぶ0.5 だしこ2 カレールウ14 カレー0.1</p> <p>とうふとさかなのナゲット とうふとさかなのナゲット 2こ 赤 あげあぶら3 「しお0.4 さけ1 しお0.2 こしょう0.03 コンソメ0.6 あぶら1</p> <p>クリスマスデザート 1こ 黄</p>	<p>☆クリスマスこんだて☆</p> <p>チキンピラフ こめ 68 黄 むぎ 7 黄 とりにく 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 7 緑 コーン 5 緑 グリンピース 2 緑 「あぶら1 しお0.7 こしょう0.03 コンソメ0.7</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>ポテトスープ ぶたにく ベーコン たまねぎ にんじん(ほしかたち) じゃがいも パセリ 「しお0.4 さけ1 しお0.2 こしょう0.03 コンソメ0.6 あぶら1</p>	<p>わかめごはん こめ 80 黄 わかめごはんのもと 1.5 黄 牛乳 1本 赤</p> <p>おでん とりにく 30 赤 ちくわ 10 赤 だいこん 50 緑 にんじん 15 緑 あつあげ 30 赤 こんにゃく 20 緑 いんげん 4 緑 「しお0.6 さとう2 みりん2 だしこ2</p> <p>からくないよ！</p>	<p>ちゅうかふうまぜごはん こめ 74 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 20 赤 やきぶた 10 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 5 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 3 緑 ほししいたけ 0.5 緑 「あぶら1 しお0.3.7 しお0.1 さけ1 こしょう0.03 ごまあぶら1.5 ちゅうかスープのもと1</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>わかめスープ ベーコン 5 赤 とうふ 20 赤 カットわかめ 0.5 赤 にんじん 10 緑 もし 20 緑 チンゲンサイ 5 緑 「しお0.4 さけ1 しお0.2 ちゅうかスープのもと0.6 ごまあぶら0.5</p> <p>からくないよ！</p>
メモ	カレーランドは、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が、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て作りました。別名「カレー丼」とも呼ばれています。	カレーランドは、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が、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て作りました。別名「カレー丼」とも呼ばれています。	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。	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くずれがちです。冬休み中も早め早起きを心がけ、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！