

# 令和4年 12がつのこんだて

小学校用



**\* 栄養三色について**  
 赤 血や肉や骨をつくるもの  
 黄 熱や力になるもの  
 緑 体の調子をととのえるもの

アレルギーについて

**<表示義務のある7品目>**  
 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに  
**<表示推奨の21品目>**  
 あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・ごま・カシューナッツ・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・アーモンド

**<コンタミネーションについて>**  
 原材料には含まれていなくても、工場内でアレルギー物質を混入している可能性があります。その場合は、( )内に記載しています。

12月平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム
684kcal	15.4%	29.3%	350mg	88mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3.5mg	255μgRAE	0.56mg	0.54mg	29mg

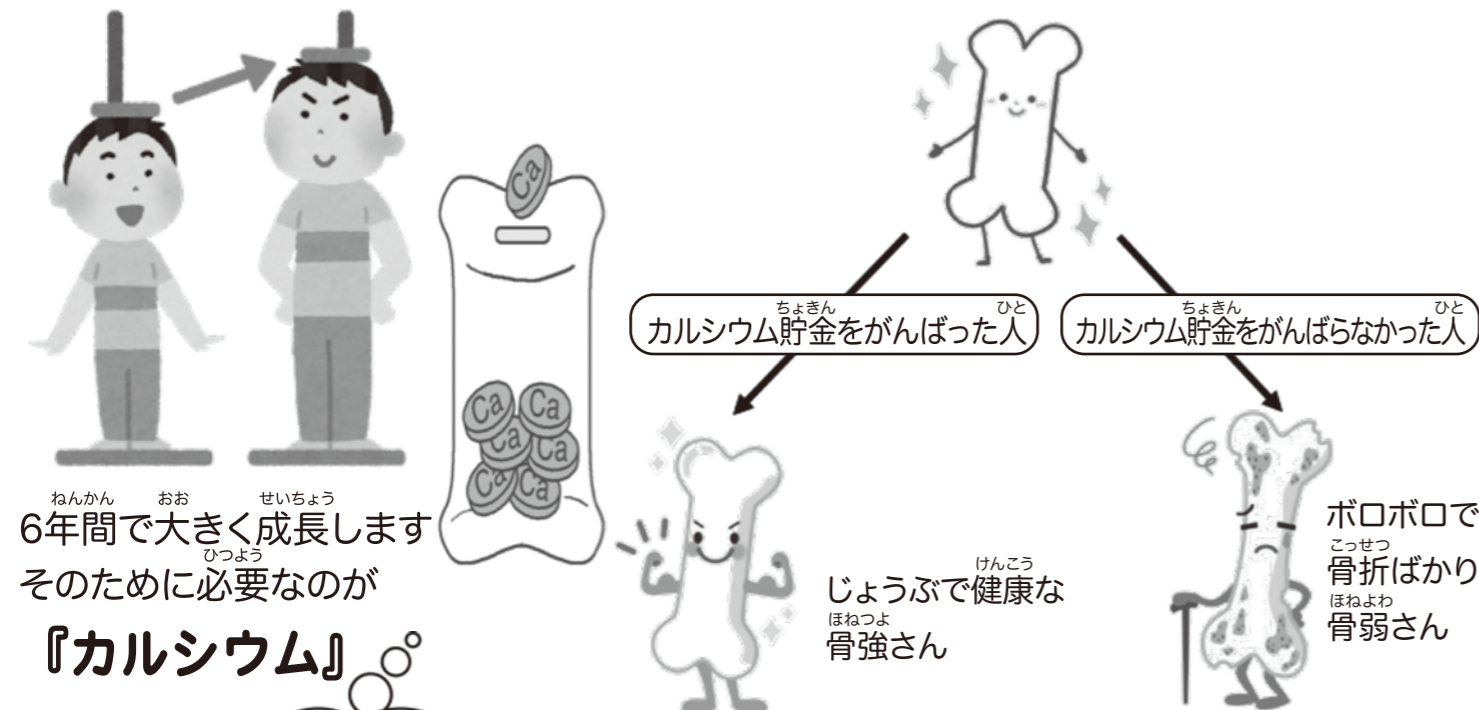
(12回) 大和郡山市学校給食運営委員会 ☎53-2809

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養三色	アレルギー																																
1日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう やさいグラタン れんこんサラダ  ポトフ だいにん(こおりやまさん) たまねぎ にんじん うすくちしょうゆ コンソメスープ  しろワイン しお こしょう こめあぶら くろまめきなこ クリーム	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう	6日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐   しょうろんぽー ちゅうかサラダ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	9日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう こうや豆腐の すきやきぶら   いかなんぼんづけ てづくりひじき ふりかけ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	14日 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう いわしの カリカリフライ にんじんしりしり   だしょうゆ こしょう こめあぶら だいにん さといも にんじん こんにやく ミニあつあげ ごぼう うるめぶし さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	わかめごはん	80	黄	(えび、かに)																								
		2日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおこうじやき ふゆやさいの あえもの かにかまぼこ あおじそドレッシング スタミナみそしる うすあげ かぼちゃ たまねぎ にんじん あおねぎ(ならけんさん) てづくりみそ にんにく ごまあぶら うるめぶし	ごめ(ならけんさん)	80			黄	にゅう	7日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう アジのピリからやき きゅうりとわかめの すのもの わかめ にんじん すのものす みずあめ かきたまじる たまご(ならけんさん) かまぼこ たまねぎ にんじん こまつな(ならけんさん) うすくちしょうゆ でんぷん うるめぶし りょうりしゅ			ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう			12日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さばの ゆうあんやき   ごまつなの おひたし みそちゃんこじる	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	15日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう クリスマス ハンバーグ   はなやさいサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	きかくパン	65	黄	にゅう	きかくパン	65	黄	にゅう	きかくパン	65	黄	にゅう	きかくパン	65	黄	にゅう												
				5日 (月)	こめこパン ぎゅうにゅう とりにくの レモンソースかけ  ジャーマンポテト ベーコン じゃがいも たまねぎ パセリ コンソメスープ  しお あらびきこしょう オリーブオイル ポークフランスカット たまねぎ きゃべつ にんじん ホールコーン うすくちしょうゆ コンソメスープ  こしょう こめあぶら かたぬきチーズ			こめこパン	50					黄	こむぎ、にゅう	8日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう ウイナーの ケチャップソース  やさいのサラダ ふゆの クリームスープパスタ コンソメスープ ミルメーク					きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう			13日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー        たごナゲット コールスローサラダ	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	16日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう キムチラーメン        ミニはるまき もやしのナムル	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう	ごめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう

献立や食材は、都合により変更することがありますので、ご了承ください。

毎月19日は食育の日。「地産地消」に関心を持ち、食への感謝を深めましょう。

# いまま **今からやるう！カルシウム貯金！** ちよきん



骨には、カルシウムを蓄えられる貯金箱の役割があります。

Ca

ただカルシウムだけだと、骨にくっつくことができないんだ。

骨強さんと骨弱さん、みんなはどっちがいいですか？

ぼくは「ビタミンD」。カルシウムを骨にとどける運び屋さんだよ。

# じょうぶな骨をつくる3つのポイント

- 適度な運動
- バランスのよい食事
- 十分なすいみん



体を動かして骨に刺激を与えると、骨が強くなります。

カルシウムのほかに、たんぱく質やビタミンなど、バランスよく食べることが大切です。

骨の成長に必要な「成長ホルモン」は、ぐっすり眠っているときにたくさん分泌されます。

給食には、毎日牛乳がついています。しっかり飲みましょう！



寒い冬も、外で体を動かし、太陽の光をたくさんあびて元気にすごしましょう！



## カルシウムの多い食べ物

- 牛乳・乳製品
- 小松菜
- 大豆製品
- ごま
- 小魚
- ひじき
- 切り干し大根

## ビタミンDの多い食べ物

- いわし・さんまなどの魚類
- 干しきくらげ
- 干しいたけ

※日光に当たることで、皮ふでも作ることができるよ！

## 今月の地場産物

1日(木)大根(矢田産)

8日(木)水菜(治道産)

## 今月の給食レシピ

～奈良のっぺ～

おん祭で食べられる郷土料理です！