**今和5年度** 12 日 日 問 献  $\forall$ 耒 橿原市立中学校

110平反				り 一巻 サンドラ カスティス カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カ	衣		恒
							12日(火)
牛乳	牛乳 チキンカツ マカロニサラダ 冬野菜たっぷりスープ	牛乳 厚焼き卵 <mark>ト</mark> ト゚肉じゃが ほうれん草のごま和え	牛乳 しっぽくうどん ちくわの照り煮	牛乳 ☆ 照り焼きチキン キャベツのサラダ ミネストローネ	牛乳 鯖の塩焼き こんにゃくのきんぴら ちゃんこ鍋	牛乳  もみのホハンバーグのケチャップ煮 ブロッコリーサラダ チャウダー クリスマスケーキ	
<u> </u>	<u> </u>	牛乳 1本 2		上 上 1 大 3	<u> </u>		<b>- 井</b>
油 白んじんたけ (6.5g 4 1.04g 5 1.04g 1 1.0	チ油 20g 4 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	牛肉 30g 1 1 1 85g 5 5	鶏肉 26g 1 13g 4 13g 4 13g 4 1.3g 4 1.3g 4 1.3g 4 1.3g 4 1.3g 4 1.3g 5 1 1.3g 6 1 1.3g 6	照り焼きチキン 1 こ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	にんいに は 13g 3 3 5 6 6 6 6 9 1 13g 2 2.6g 中間 は 13g 3 5 8 6 6 6 9 9 7 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	ケチャピューレス 3.259 とんかのツーレス 3.259 269 269 269 269 269 269 269 269 269 26	にんにく 0.399 4 10 52g 5 78g 4 19.59 1 19.59 1 19.59 6 ウスターソース 1.04g コンソース 0.1g カレーリマサラ 0.01g がキャベツ(JA) 52g 4 オールに 1.17g 65g 1 1.37g 6 上口しま 1.37g 6 上口しよ 1.17g 6 1.04g レモン果汁 1.95g 4
Iネルギー/たんぱく質						エネルギー/たんぱく質	
144KCal 21.99	roskcat 50. 39	700kCat 29.99 リクエスト献立 最初第1位 肉じゃが		795KCdl 39, 79 リクエスト献立 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	143KCdl 31.09	813KCd1 32.69	811kcal 26.5g
	1ん (金) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	1日(金)   4日(月)   1日(金)   4日(月)   1日(七)   1	1日(金)	1日(金)   4日(月)   5日(火)   6日(水)   ではん   十乳   いか天の野菜あんかけ   チキンカツ   マカロニサラダ   冬野菜たっぷりスープ   1こ 5   ではん   1食 5   ではん   1を 5   ではん   ではん   1を 5   ではん	日(金)   4日(月)   5日(火)   6日(水)   7日(木)   7日(木)   ではん   十乳   デキンカツ   マカロニサラダ   マカロニカラダ   マカロエカラダ   マカロニカラダ   マカロニカラ   マカロニカラダ   マカラスト間   マカラスト間   マカラストのに対しまり   マ	日日(金)   4日(月)   5日(火)   6日(水)   7日(木)   8日(金)   1日(金)   1日(金)   4日(月)   5日(火)   6日(水)   7日(木)   8日(金)   4月(小)   7日(木)   7日(木)   8日(金)   7日(木)   7日	1日(金) 4日(月)   5日(火)   6日(水)   7日(木)   8日(金)   11日(月)   11日(月)

6つの基礎食品群: |: | 群 (たんぱく質) 2:2群 (無機質) 3:3群 (緑黄色野菜) 4:4群 (その他の野菜・きのこ・果物) 5:5群 (炭水化物) 6:6群 (脂質) **給食では 「地産地消」を推進しています!** 



米・米粉・米粉のカレールウ・はくたくうどん(奈良県) 青ねぎ・じゃがいも(五條市・御所市)、しめじ(吉野町) 小松菜(御所市・高取町)、生しいたけ(五條市) そうめんのふし(宇陀市)、人参・キャベツ(葛城市) だいこん(大淀町)、大和まな(大和高田市)

12月分栄養素等平均摂取量 エネルギー;kcal,たんぱく質;g,脂質;g,カルシウム;mg,鉄;g,ビタミンA;μgRE,

💮 こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です

ビタミンBI;mg,ビタミンB2;mg,ビタミンC;mg, 食物繊維;g, 食塩相当量;g ※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

もう一度食べたい。 好きな給食メニュ-

今年の6月に、橿原市の小学校6年生と中学校3年生を対象に、

『もう一度食べたい好きな給食について』アンケートを実施しました。

今後、ランキングに入った料理もリクエスト献立として登場するので、どの料理が献立に入っているか予想しながら 😵 楽しみにしていてくださいね。

まず、今月のリクエスト献立は、煮物第1位の肉じゃが、主菜肉料理1位の照り焼きチキンを提供します。



新鮮な



# 多野菜を食べよう



冬に旬をむかえる"冬野菜"の特徴は、寒さでこおることがないよう、 野菜にふくまれている水分量を減らし、細胞に"糖"をたくわえるた め、糖度の高い野菜が多いこと。だから、食べたときに、あまくてお いしいと感じます。

#### <<ほうれん草>>

- ●選び方:厚くてこい緑 色の葉で、葉先までシャ キッとした物を選ぼう。
- ●主な栄養素:ビタミン C、 $\beta$ カロテン、鉄など



#### <<しゅんぎく>>

- ●選び方:全体的に緑色 がこい物を選ぼう。葉が 黄色味がかっていたり、 葉先が黒ずんだりしてい る物はさけてね。。
- ●主な栄養素:ビタミンK 鉄、カリウムなど



## <<ニラ>>>

食品名横の 🦅 と 觉 のマークの説明

☆ならのしか 奈良県産の食品です

- ●選び方:葉の色があざ やかで、はばが広く肉厚 の物を選ぼう。葉先まで ピンとしていることも大 切だよ。
- ●主な栄養素:ビタミンC、 カリウム、葉酸など



### <<はくさい>>

- ●選び方:白い葉の部分に、 ハリとツヤがある物を選ぼ 1枚の葉が厚いほうが、 味が濃いといわれているよ。
- ●主な栄養素:ビタミンC、 ビタミンK、葉酸など



#### <<ごぼう>>

- ●選び方:まっすぐにのびて、 先端にかけてだんだんと細く なっている物を選ぼう。なる べく泥付きで!
- ●主な栄養素:葉酸、マグネ シウム、食物繊維など



「冬至」に、かぼちゃを食べ ると風邪をひかないという言い 伝えがありますが、かぼちゃは ビタミンA・C・Eを含む、まさ に風邪予防にぴったりの食べ物







