小学校給食予定献立表

令和8年（2026年）12月（A献立）

義務教育学校（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
(6843)−9101 学校給食課
(6151)−4107 原田南学校給食センター
(6152)−9501 走井学校給食センター

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞
○小麦粉・卵・牛乳に表記
▲当月分の「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

栄養三色
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
12月1日（火）	コッペパン	●コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	かぶのあったかスープ	●ウインナーソーセージ	10	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	15	緑
		ほうれんそう	5	緑
		かぶ	20	緑
		●ポークスープ	5	
		●しょうゆ	1.6	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)しろみざかなのフリッター	▲しろみざかなのフリッター	50	赤
		なたねあぶら	7.5	黄
	ビヨビヨサラダ	●ささみ(レトルト)	10	赤
		ひよこまめ	5	黄
		にんじん	10	緑
		きゅうり	10	緑
		とうもろこし	5	緑
		レモンかじゅう	0.8	緑
		●しょうゆ	1	
		しお	0.1	
		オリーブあぶら	0.3	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	607	24.2	29.1	2.5	297	62	0.9	253	0.29	0.50	12	3.5

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
12月2日（水）	ごはん	●こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ぎゅうすじおでん	ぎゅうすじにく	5	赤
		▲ひとくちねりてんぷら	15	赤
		●あつあげ(平切り)	10	赤
		●ねじりこんにゃく	15	
		じゃがいも	30	黄
		にんじん	15	緑
		だいこん	30	緑
		こんぶ(角切り)	1	赤
		●さけ(酒)	1	
		さとう	2.5	黄
		●しょうゆ	5.5	
		なたねあぶら	0.1	黄
	(焼)さばのゆずしょうゆかけ	さば	1きれ	赤
		ゆずかじゅう	1	緑
		さとう	1.5	黄
		●しょうゆ	1.5	
		●でんぷん	0.3	黄
	しろなのごまあえ	●ささみ(レトルト)	10	赤
		にんじん	10	緑
		おおさかしろな	25	緑
		しろすりごま	1.5	黄
		さとう	1	黄
		●しょうゆ	2	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	647	26.3	23.8	2.1	332	90	1.8	302	0.31	0.55	23	5.5

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
12月3日（木）	コッペパン	●コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	にらたまスープ	とりにく	20	赤
		○たまご	10	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	15	緑
		にら	3	緑
		ほししいたけ	0.3	緑
		●チキンスープ	8	
		●でんぷん	1	黄
		●しょうゆ	1.6	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)カップグラタン(野菜)	▲カップグラタン(野菜)	1こ	黄
	ミニやきそば	ぶたにく	8	赤
		●ちくわ	4	赤
		●そくせきそば	10	黄
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	15	緑
		キャベツ	20	緑
		もやし	8	緑
		●ウスターソース	2	
		●とんかつソース	2	
		しお	0.05	
		こしょう	0.015	
		なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	597	25.1	22.9	2.5	398	64	5.7	242	0.30	0.50	17	4.7

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
12月4日（金）	ごはん	●こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	さつまじる	とりにく	10	赤
		●いたこんにゃく	5	
		さつまいも	20	黄
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	20	緑
		あおねぎ	3	緑
		●にぼしこ	0.3	赤
		●みそ	7.5	赤
		なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)ミンチカツ	▲ミンチカツ	1こ	赤
		なたねあぶら	7.5	黄
	ぎゅうにくとごぼうのあまからに	ぎゅうにく	20	赤
		しめじ	10	緑
		ごぼう	20	緑
		つちしょうが	0.5	緑
		●さけ(酒)	1	
		さとう	2	黄
		●しょうゆ	2	
		しお	0.1	
		なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	656	22.8	24.3	1.7	278	80	3.9	120	0.30	0.44	12	3.8

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
12月7日（月）	ごはん	●こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	チキンカレー	とりにく	20	赤
		にんじん	20	緑
		たまねぎ	50	緑
		じゃがいも	50	黄
		つちしょうが	0.5	緑
		おろしにんにく	0.3	緑
		●ソテードオニオン	3	緑
		●おろしりんご	3	緑
		●チキンスープ	10	
		●チャツネ	5	黄
		○こむぎこ	5	黄
		●さっきんカレーこ	0.4	
		ターメリック	0.2	
		なたねあぶら	3.5	黄
		●トマトケチャップ	1	
		●あかワイン	1	
		●ウスターソース	2	
		●とんかつソース	1	
		●しょうゆ	0.5	
		しお	0.8	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	オムレツ	▲プレーンオムレツ	1こ	赤
	みかん	みかん	1こ	緑

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	621	21.1	16.9	1.6	281	73	1.7	344	0.35	0.51	52	7.3

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
12月8日（火）	ロールパン2こ	●ロールパン2こ	1しょく	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	チンゲンサイのスープ	とりにく	15	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	20	緑
		チンゲンサイ	20	緑
		●チキンスープ	8	
		●しょうゆ	1.6	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)あじのフライ(ソース クラス1本)	▲あじのフライ	1こ	赤
		なたねあぶら	6	黄
	スラッピージョー	●ちゅうかうソース(クラス1本)	4	
		あいびきにく	15	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	25	緑
		こめこ	0.3	黄
		●あかワイン	1	
		●トマトケチャップ	5	
		●トマトソース	5	
		●ウスターソース	1.5	
		しお	0.03	
		こしょう	0.015	
		なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	611	27.2	28.2	2.6	325	63	1.5	260	0.30	0.51	13	3.1

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
12月9日（水）	ごはん	●こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ちゅうかどうふ	とりにく	20	赤
		●とうふ	40	赤
		にんじん	15	緑
		たまねぎ	40	緑
		ほししいたけ	0.3	緑
		はくさい	20	緑
		▲たけのこ(水煮)	10	緑
		●チキンスープ	8	
		●でんぷん	2	黄
		●オイスターソース	1.5	
		●さけ(酒)	1	
		●しょうゆ	1.5	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	シュウマイ	▲ポークシュウマイ	2こ	赤
	ビーフンソテー	●やきぶた	10	赤
		●ビーフン	7	黄
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	5	緑
		さんどまめ	3	緑
		●さけ(酒)	1	
		●しょうゆ	1.5	
		しお	0.1	
		こしょう	0.015	
		●ごまあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	587	23.5	15.5	2.1	272	86	1.8	228	0.38	0.43	12	3.3

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
12月10日（木）	コッペパン	●コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	タルタルソース	▲タルタルソース	1ふくろ	黄
	ジュリエンヌスープ	ぶたにく	15	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	20	緑
		だいこん	15	緑
		トウミョウ	3	緑
		●ポークスープ	5	
		●しょうゆ	1.6	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)しろみざかなフライ	▲しろみざかなフライ	1こ	赤
		なたねあぶら	7.5	黄
	わかめのサラダ	●ささみ(レトルト)	10	赤
		にんじん	5	緑
		きゅうり	10	緑
		とうもろこし	5	緑
		わかめ(冷凍)	10	赤
		●おろしゅうかドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	600	26.1	27.3	2.6	305	67	0.9	213	0.32	0.49	9	3.3

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
12月11日（金）	ごはん	●こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ごもくじる	とりにく	15	赤
		●いたこんにゃく	10	
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	15	緑
		あおねぎ	5	緑
		しめじ	5	緑
		●だしパック	2	
		●しょうゆ	1.5	
		しお	0.6	
		なたねあぶら	0.1	黄
	(焼)たちうおのごまみそかけ	たちうお	1きれ	赤
		しろすりごま	1	黄
		●みそ	0.8	赤
		●みりん	0.8	
		●さけ(酒)	0.8	
		さとう	0.8	黄
		●しょうゆ	0.8	
		●でんぷん	0.3	黄
	ツナとブロッコリーのサラダ	●まぐろ(レトルト)	10	赤
		ブロッコリー	30	緑
		とうもろこし	5	緑
		▲サウザンアイランドドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	581	25.9	22.1	1.6	284	74	1.5	200	0.23	0.45	23	3.1

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
12月14日（月）	ごはん	●こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	おさかなそぼろ	▲おさかなそぼろ	1ふくろ	赤
	だいずのへんしんみそしる	●とうふ	25	赤
		▲ゆば	2	赤
		●うすあげ	3	赤
		かぶ	15	緑
		えのきたけ	5	緑
		あおねぎ	5	緑
		●だしパック	2	
		だしこんぶ	0.2	
		▲とうにゅう	10	赤
		●みそ	7.5	赤
	(揚)さつまいものよせあげ	▲ちりめんじゃこ	2	赤
		さつまいも	20	黄
		たまねぎ	20	緑
		○こむぎこ	11	黄
		しお	0.1	
		なたねあぶら	6.4	黄
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	15	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	25	緑
		さんどまめ	3	緑
		つちしょうが	0.3	緑
		おろしにんにく	0.1	緑
		●みりん	1	
		●さけ(酒)	1	
		さとう	0.5	黄
		●しょうゆ	1.5	
		しお	0.05	
		なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	646	23.9	20.8	1.9	441	100	2.6	161	0.39	0.44	17	3.9

小学校給食予定献立表

令和8年（2026年）12月 （A献立）

義務教育学校（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101 学校給食課
（6151）-4107 原田南学校給食センター
（6152）-9501 走井学校給食センター

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞
○小麦粉・卵・牛乳に表記
▲当月分の「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

栄養三色
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月15日（火）	コッペパン	●	コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	くろまめきなこクリーム	●	くろまめきなこクリーム	1ふくろ	黄
	はくさいのかきたまスープ		とりにく	15	赤
		○	たまご	10	赤
			にんじん	10	緑
			はくさい	20	緑
			しめじ	5	緑
		●	チキンスープ	8	
			おろしにんにく	0.1	緑
		●	でんぷん	1	黄
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）ハンバーグのケチャップソースかけ	▲	ポークハンバーグ	1こ	赤
		●	トマトケチャップ	4	
			さとう	0.8	黄
		●	ウスターソース	1.6	
		●	でんぷん	0.3	黄
	ポテトサラダ	●	ハム	5	赤
			じゃがいも	25	黄
			にんじん	10	緑
			きゅうり	10	緑
			さとう	0.3	黄
		●	す	0.3	
			しお	0.1	
		●	マヨネーズふうドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	621	27.9	26.4	2.6	459	140	8.9	251	0.34	0.54	18	7.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月16日（水）	ごはん	●	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	たんたんビーフン		あいびきにく	15	赤
		▲	クイッティオ	6	黄
			にんじん	5	緑
		▲	たけのこ(水煮)	10	緑
			チンゲンサイ	15	緑
			しろねぎ	10	緑
			つちしょうが	0.5	緑
			おろしにんにく	0.5	緑
		●	ポークスープ	8	
		●	トウバンジャン	0.15	
		●	あかみそ	9	赤
		●	みりん	2	
			ねりごま	5	黄
			しお	0.1	
			こしょう	0.025	
		●	ごまあぶら	0.3	黄
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）はるまき	▲	はるまき	1こ	赤
			なたねあぶら	3.5	黄
	フルーツしらたま	▲	さんしょくだんご	30	黄
		▲	みかん(レトルト)	20	緑
		●	おうとう(レトルト)	20	緑

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	712	19.4	24.0	1.5	305	77	4.0	166	0.29	0.39	29	3.0

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月17日（木）	きりめいりコッペパン(セルフホットドッグ)	●	コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ミートポテト		あいびきにく	20	赤
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	40	緑
			じゃがいも	40	黄
			ブロッコリー	15	緑
		●	トマトケチャップ	11	
		●	トマトソース	11	
		●	あかワイン	1	
		●	ウスターソース	2	
			しお	0.5	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	あらびきフランクフルトソーセージ	▲	あらびきフランクフルトソーセージ	1ぽん	赤
	キャベツのカレーソテー		キャベツ	30	緑
			とうもろこし	10	緑
		●	さっきんカレーこ	0.15	
		●	しょうゆ	0.5	
			しお	0.15	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	562	26.5	21.1	3.1	311	76	1.7	235	0.55	0.52	41	8.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月18日（金）	ごはん	●	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	つくねだんごのすましじる	▲	つくねだんご(ノンフライ)	30	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	15	緑
			だいこん	10	緑
			あおねぎ	5	緑
		●	だしパック	2	
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.6	
	（揚）いかのてんぷら	▲	いかてんぷら	1こ	赤
			なたねあぶら	8	黄
	まぜるとちらしずしのぐ	●	ちくわ	10	赤
			れんこん	10	緑
			にんじん	5	緑
			さんどまめ	5	緑
		▲	こうやどうふ(細切り)	2	赤
		●	だしパック	1	
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	2.2	黄
		●	しょうゆ	1.2	
		●	す	1.1	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	643	24.1	23.3	2.0	291	70	1.5	163	0.21	0.39	11	2.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月21日（月）	ごはん	●	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	おじゃがもちのクリームに	●	パラベーコン	20	赤
		▲	おじゃがもちボール(ほうれん草)	30	黄
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	45	緑
			ブラウンマッシュルーム	5	緑
		●	ポークスープ	5	
			こめこ	1.5	黄
		○	ぎゅうにゅう	20	赤
			しお	0.8	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）とりにくのしおからあげ		とりにく	50	赤
			しお	0.45	
			こしょう	0.04	
		●	しろワイン	1	
		●	でんぷん	11	黄
			なたねあぶら	6.3	黄
	ブチブチサラダ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
		▲	かいそうはるさめ	15	
			にんじん	5	緑
			とうもろこし	5	緑
		▲	むきえだまめ(大豆)	5	緑
		●	イタリアンドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	767	27.5	32.1	2.3	277	73	1.4	287	0.35	0.48	9	3.0

冬至の日メニュー

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月22日（火）	コッペパン	●	コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	レーズンクリーム	●	レーズンクリーム	1ふくろ	黄
	こめこマカロニスープ		ぶたにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	25	緑
			トウミョウ	3	緑
			エリンギ	5	緑
		▲	こめこマカロニ	3	黄
		●	ポークスープ	5	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）にくだんごののグレービーソースかけ	▲	にくだんご(フライずみ)	60	赤
			なたねあぶら	3	黄
		●	ポークスープ	1	
		●	トマトケチャップ	5	
		●	ウスターソース	1	
			さとう	1.5	黄
		●	あかワイン	1	
	れんこんのごまいため（ドレッシング クラス1本）	●	まぐろ(レトルト)	15	赤
			にんじん	10	緑
			れんこん	20	緑
			しろすりごま	1.5	黄
			しお	0.15	
			なたねあぶら	0.1	黄
		●	ごまドレッシング(クラス1本)	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	688	28.0	31.7	2.9	453	104	12.4	242	0.41	0.50	21	4.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月23日（水）	ごはん	●	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	こめこポークシチュー		ぶたにく	20	赤
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	50	緑
			じゃがいも	40	黄
		●	ポークスープ	10	
		●	トマトソース	12	
		●	トマトケチャップ	11	
			こめこ	3	黄
		●	あかワイン	2	
			さとう	0.05	黄
		●	ウスターソース	2	
			しお	0.8	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）ローストチキン		とりにく	1きれ	赤
		●	みりん	0.8	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	おたのしみケーキ(直送)	▲	おたのしみケーキ	1こ	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	675	26.4	22.2	2.0	307	82	6.1	241	0.44	0.47	23	6.5

幸運を呼び込む冬至の食べ物


今年の冬至は
12月22日です。

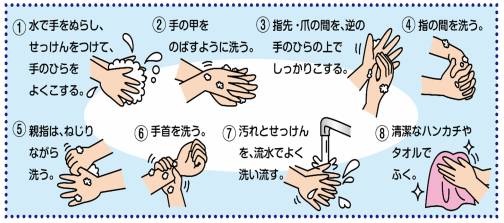
冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



冬休みを元気に過ごすためのポイント



正しい手の洗い方を確認しよう



出典：月刊「学校給食」