小学校給食予定献立表

令和8年（2026年）12月（B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
	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
	（焼）カップだもたべられるグラタン（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
	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	276	90	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
	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
	ビタビヨサラダ	●きさみ（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
	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
	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

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
12月8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
	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
	ミートポテト	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 キャベツのカレーソテー	▲あらびきフランクフルトソーセージ	1ぽん	赤
		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
	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
	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

小学校給食予定献立表

令和8年（2026年）12月（B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）	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
		●ちゅうのうソース(クラス1本)	4	
	スラッピージョー	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
	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
	シュウマイ	●オイスターソース	1.5	
	ビーフンソテー	●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
		▲ポークシュウマイ	2こ	赤
		●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
	597	23.5	15.5	2.1	272	96	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17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
		●しおち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
	ごもくじる	ぶたにく	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
		●まぐろ(レトルト)	10	赤
	ツナとブロッコリーのサラダ	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
	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
		こしょう	0.025	
		●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
	かいそうはるさめのいためもの	●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
		なたねあぶら	0.1	黄
		●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
	653	28.1	22.0	2.3	257	78	1.6	278	0.45	0.48	23	6.4

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
12月22日（火）冬至の日メニュー	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
	にくだんごのグレービーソースかけ	▲にくだんご(フライずみ)	60	赤
		●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	
	れんこんのごまサラダ	●まぐろ(レトルト)	10	赤
		にんじん	10	緑
		れんこん	20	緑
		しろすりごま	1	黄
		●しょうゆ	0.5	
		●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
	656	27.0	28.8	2.8	443	101	12.4	242	0.40	0.50	21	4.3

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
	おじゃがもちのクリームに	●バラベーコン	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
	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
	790	25.8	32.4	2.0	327	77	5.9	250	0.34	0.47	9	3.1

幸運を呼び込む冬至の食べ物



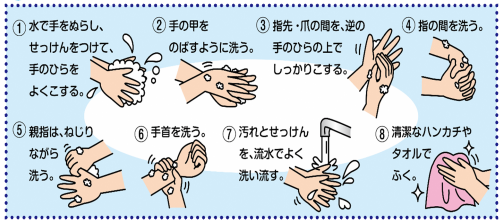
冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



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」