

日付	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	ようちえん
1(金)	しょくパン 牛乳 チキンナゲット ポテトサラダ ニョッキのクリーム煮	牛乳 チキンナゲット とりにく ベーコン とうにゅう	しょくパン あぶら じゃがいも マヨネーズ(たまごなし) ニョッキ こめこ	たまねぎ えだまめ コーン にんじん エリンギ ブロッコリー	506 20.2
4(月)	ごはん 牛乳 ほんぼんじー 棒棒鶏 まーぼーどうな 麻婆豆腐 プチアセロラゼリー	牛乳 むしささみ とうふ ぶたにく	米 ごま さとう でんぷん プチアセロラゼリー ごまあぶら	きゅうり キャベツ コーン しょうが たまねぎ にんじん はねぎ にんにく	523 21.2
5(火)	ごはん 牛乳 手作りからあげ ブロッコリーのおかか和え いものこ汁	牛乳 とりにく かつおぶし とりにくだんご とうふ	米 でんぷん あぶら さとう さといも こんにやく	にんにく しょうが ブロッコリー えのきたけ にんじん はねぎ	550 22.8
6(水)	ごはん 牛乳 焼きししゃも きんぴらごぼう とうふのみそ汁	牛乳 ししゃも ぶたにく とうふ うすあげ わかめ みそ	米 こんにやく さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん なめこ	454 19.7
7(木)	ごはん 牛乳 ちりめんたくあん カレーうどん みかん	牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく しおこんぶ かまぼ こうすあげ	米 ごま ごまあぶら さとう うどん カレールウ	キャベツ たくあん にんじん たまねぎ しめじ はねぎ みかん	509 18.5
8(金)	米粉パン 牛乳 豆乳コーンコロッケ イタリアンサラダ 冬野菜のポトフ	牛乳 とうにゅうコーンコロッケ カクテルウインナー	こめこパン あぶら ドレッシング(イタリアン) じゃがいも	ブロッコリー あかピーマン えだまめ たまねぎ にんじん カリフラワー だいこん	506 21.1
11(月)	ごはん 牛乳 はるまき スーミータン ほうれん草としめじの和え物	牛乳 はるまき とうふ たまご	米 あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ほうれん草 あじつきしめじ にんじん たまねぎ えのきたけ コーン	515 15.9
12(火)	ごはん 牛乳 プチにくまん にんじんしりしり にゅうめん	牛乳 にくまん シーチキン かまぼこ とりにく とうふ わかめ	米 あぶら ふしめん	にんじん コーン たまねぎ はねぎ	473 18.0
13(水)	ごはん 牛乳 わかさぎフライ ひじきいり煮 かす汁	牛乳 わかさぎ とりにく ひじき だいず とうふ ぶたにく みそ	米 あぶら こんにやく さとう	にんじん だいこん たまねぎ しめじ しろねぎ	509 18.2
14(木)	ごはん 牛乳 ビビンバ ナムル ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく こうやどうふ ベーコン	米 ごまあぶら さとう ごま ワンタン	ぜんまい あかピーマン こまつな キャベツ たまねぎ はくさい もやし にんじん	469 18.4
15(金)	せわりパン 牛乳 ほしがたコロッケ コールスローサラダ コンソメスープ クリスマスデザート	牛乳 ウインナー	せわりパン あぶら マヨネーズ(たまごなし) ドレッシング(かんきつ) こめこマカロニ じゃがいも ほしがたコロッケ クリスマスゼリー	にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ コーン えだまめ	593 18.0
18(月)	ごはん 牛乳 にしんかんろ煮 いんげんのごま和え 関東煮	牛乳 にしん とりにく あつあげ にくだんご	米 ごま さとう こんにやく じゃがいも	にんじん だいこん いんげんまめ	554 25.5
19(火)	★ 食育の日：ならの一年をのしめくるおまつり【おんまつり】のごちそうならのっぺと大和まなづけをつかったふりかけなど・				
	ごはん 牛乳 あつやきたまご やまとまなぢりめん ならのっぺ	牛乳 たまご ちりめんじゃこ かつおぶし がんも	米 ごまあぶら さとう ごま さといも こんにやく でんぷん	やまとまなづけ こまつな にんじん しめじ	469 20.3
20(水)	ごはん 牛乳 とうじあげ キーマカレー プチりんごゼリー	牛乳 ミックスビーンズ ぶたにく だいず	米 でんぷん あぶら ごま さとう じゃがいも カレールウ プチりんごゼリー	かぼちゃ れんこん にんじん たまねぎ りんご トマト	588 19.1

今月の地場産物 ~奈良県で製造・生産したものを太字にしています~ 米・パン・こんにやく・カレールウ・ウスターソース・ニョッキ・やまとまなづけ・ふしめん こめこマカロニ・しめじ・なめこ・さけかす・はねぎ・こまつな・ほうれん草・はくさい・だいこん	12月平均
【給食なしのお知らせ】 4(月) 當麻幼	516 19.8

冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★こまめな手洗い</p>	<p>★早おき、早ね</p>	<p>★きせつの野菜・果物を食べる</p>
<p>★朝・昼・夕 3食たべる生活習慣</p>	<p>★自分にあった運動</p>	<p>白菜 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>

にんじんの色

このオレンジ色は「カロテン」といって、免疫力を高める働きがあります。

鮮やかなオレンジ色は、ビタミンAに多く含まれています。

「カロテン」といって、免疫力を高める働きがあります。

鮮やかなオレンジ色は、ビタミンAに多く含まれています。

みんなの体の中に入ると、目の調子をよくしたり、体を守るよ。

カゼなどのウィルスから、目を守るよ。

だからわたしは、みんなに大人気!!

★栄養価の表示★
上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)

(15日はX'masこんだて)

今年の冬至は22日!

3学期の給食は1月11日から!