

平成26年12月分 学校給食予定献立表

八尾市教育委員会 八尾市学校給食会

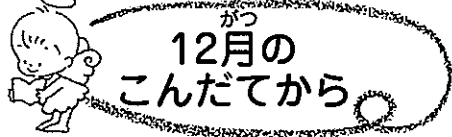
Main table with 5 columns (Month, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday) and 12 rows of menu items. Each row includes item names, quantities, and color codes. Includes sub-sections like 'かまつのソテー' and 'キャベツのソテー' with illustrations of vegetables.

Nutrition summary table with columns for '区分' (Category), '栄養素' (Nutrients), and 'ビタミン' (Vitamins). Rows include '12月の八尾市平均' and '学校給食摂取基準'.

《栄養三色》 (Nutrition Three Colors) explanation. Text describing the classification of foods into three categories: 赤 (Red) for energy, 黄 (Yellow) for heat, and 緑 (Green) for vitamins.

\* 摂取エネルギーの25~30%

月		
22	クリスマスこんだてごはん	ぎゅうにゅう
	やさいスープ	まぜピラフ
ソルダベーコン	5 赤	とりにく 15 赤
レンズまめ	5 黄	たまねぎ 15 緑
マカロニ	5 黄	ホールコーン 15 緑
キャベツ	30 緑	にんじん 7 緑
たまねぎ	20 黄	グリーンピース 3 緑
パセリ	0.5 緑	とりガラスープ 0.7 緑
とりガラスープ	1.5	うす口しょうゆ 1.5
うす口しょうゆ	4	しお 0.2
白ワイン	0.5	こしょう 0.01
しお	0.1	マーガリン 0.5 黄
こしょう	0.01	あぶら 0.1 黄
水	90	
ウイナーフリッター		
ミルメーク		
ウイナー	1本 赤	
ホットケーキミックス	7 黄	
こむぎこ	3 黄	
水	7 黄	
あぶら	7 黄	
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g
746	25.6	25.4



はだいおう  
かめかめ歯大王の  
かめちしき

よくかんで食べると...  
「ガンの予防になる」

今月のおすすめかみかみ献立

2日(火)  
中華風たきこみごはん

4日(木)  
いかと茎わかめの炒め物

8日(月)  
ごぼうの炒め物

18日(木)  
揚げごぼうのごまだれかけ

しっかりかんで食べるんじゃ

みなさん、はじめまして。わたしは「エイヨー博士」です。

バランスよく食事をしようってよく言われるね。どうしてだかわかるかな？

バランスよく食事をすることで、元気に活動したり、しっかり勉強できたり、病気になるにくい丈夫な体をつくることができるんだ。

食べものは、はたらきによって3つのグループに分けられるよ。これらを組み合わせて食べることでバランスよく栄養を取ることができるんだ。

今月から、わたしといっしょに食べものの3つのグループについて勉強していこう。

エイヨー博士

かめマメちしき

よくかんで、だ液と食べものを混ぜ合わせると、食べものに含まれる発がん物質の、がんを起す強さをよわ弱めるんじゃ。

食べものの3つのグループ

赤のグループ  
おもに体をつくるもとになる食品

黄のグループ  
おもにエネルギーのもとになる食品

緑のグループ  
おもに体の調子を整えるもとになる食品