

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	I n t e r n e t	たん ぱ く し つ	し つ	し ょ く し ょ う
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
1 (月)	○	ずきやき丼 さつま汁 りんご 大豆	ぎゅうにゅう／ 豆腐 豚肉	人参 生姜 玉葱 長葱	米 小麦 小麦粉 小麦油 きび砂糖 サラダ油 さつま芋	626	24.5	20.2	1.79
2 (火)	○	ご飯 メルルーサのバーベキューソース 切りほしだいこん うまに じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう／ メルルーサ 鶏肉 油揚げ みそ わかめ	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	米 小麦 小麦粉 小麦油 きび砂糖 サラダ油 じゃが芋	596	25.7	15.0	2.42
3 (水)	○	クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ チョコカップケーキ	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 チーズ 牛乳	人参 ほうれん草 玉葱 ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン缶 人参 玉葱	スパゲティ 小麦粉 バター サラダ油 ミックス粉 バター チョコレート ココア	658	25.2	25.3	2.17
4 (木)	○	ご飯 鰯のおろし煮 ひじきと大豆の炒り煮 豚汁	ぎゅうにゅう／ 鰯 大豆 油揚げ ひじき 豆腐 みそ 豚肉	人参 大根 人参 大根 人参 大根 人参 大根 人参 大根	米 小麦 小麦粉 小麦油 きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 こんにゃく サラダ油	657	29.1	22.5	2.22
5 (金)	○	コッパパン 豆腐ハンバーグ キャベツとコーンのソテー うすら卵のオニオンスープ (うすら卵) みかん	ぎゅうにゅう／ 豆腐ハンバーグ ベーコン うすら卵	人参 キャベツ コーン缶 小松菜 人参 玉葱	コッパパン 豆腐 バター じゃが芋	561	24.0	18.3	3.23
8 (月)	○	ポークカレーライス ベジタブルスープ りんご	ぎゅうにゅう／ 豚肉 チーズ	人参 グリンピース 生姜 玉葱 人参 玉葱 かぼちゃ キャベツ 玉葱 コーン缶 マッシュルーム	米 小麦 小麦粉 小麦油 きび砂糖 じゃが芋 バター サラダ油 チャツネ	646	21.3	19.9	2.22
9 (火)	○	きつねうどん カレー肉じゃが 肉まん	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 油揚げ なたね 豚肉	小松菜 人参 人参 長葱 人参 長葱 人参 玉葱	うどん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 肉まん	565	24.1	17.2	2.91
10 (水)	○	ご飯 鮭のごまみそ焼き 五白豆 けんちん汁	ぎゅうにゅう／ みそ 鮭 大豆 油揚げ 昆布 油揚げ	人参 生姜 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	米 小麦 きび砂糖 ごま ごま油 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 里芋 サラダ油	601	29.6	18.3	1.94
11 (木)	○	照り焼きチキンピザトースト ABCカレースープ ヨーグルト 炒り大豆	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 ツナ チーズ ベーコン ヨーグルト 大豆	人参 玉葱 マッシュルーム かぶ (葉) 人参 かぶ 玉葱	食パン サラダ油 マカロニ じゃが芋 サラダ油	595	25.8	21.3	2.40
12 (金)	○	わかめご飯 ししゃものから揚げ ごま和え 根菜ときのこのみそ汁 黒糖アーモンド	ぎゅうにゅう／ わかめ ししゃも みそ 鶏肉 みそ 鶏肉	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	米 小麦 米粉 小麦粉 大豆油 きび砂糖 ごま こんにゃく ごま油 でん粉 黒砂糖 アーモンド	595	25.0	20.7	2.49
15 (月)	○	プルコギ丼 たまごの中華スープ(卵) 杏仁豆腐	ぎゅうにゅう／ 豚肉 ベーコン 卵 豆腐	人参 ビーマン 玉葱 人参 玉葱 チンゲン菜 玉葱 コーン缶 みかん缶 眞珠缶	米 小麦 小麦粉 小麦油 ごま油 サラダ油 でん粉 サラダ油 砂糖 杏仁豆腐	594	21.1	15.0	1.66
16 (火)	○	ご飯 鰯の味噌煮 小松菜とツナのからし和え なめこ汁	ぎゅうにゅう／ みそ 鰯 ツナ 豆腐 油揚げ みそ わかめ	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	米 小麦 きび砂糖 きび砂糖	590	28.0	18.0	2.99

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	I補給 - Kcal	たんぱく しつ g	しじつ g	しょうじゅん しょうじゅん りょう g	
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる					
17 (水)	○	キャロットライス	ぎゅうにゅうノ 人參 にんにく	トマト缶 生姜 玉葱 にんにく	こめ 小麦 パター 砂糖 サラダ油	589	27.0	15.1	1.96	
		ローストチキン トマトソース	とりにく 鶏肉	トマト缶 生姜 玉葱 にんにく	砂糖 サラダ油					
		ハムとキャベツのサラダ	ハム	人參 キャベツ きゅうり	サラダ油					
		ポテトスープ	ベーコン	こまつな 玉葱 コーン缶	じゃが芋					
		クリスマスいちごゼリー			いちごゼリー					
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。						平均栄養量	606	25.4	19.0	2.34

※食材の割合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

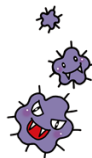
※「ぎゅうにゅうノ」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I補給-の20~30%)、食塩相当量/2g 未満です。



かぜをひかないようにね!

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。



知っていますか 12月の食文化

12月は「師走」ともいいます。神師(師)が走り回るほど忙しい月という意味です。12月は1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わっています。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



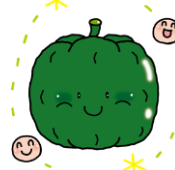
粘り強く、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜やくだもの、魚介類などに多く含まれています。

体を温めよう!



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

冬至かぼちゃ



冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の白にかぼちゃを食べると病気になるという言い伝えとして、かぼちゃを食べる習慣が残っています。

年越しそば



大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慎ましくも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るという理由から食べられるそうです。

食事の手洗いを忘れずに!



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでしっかりと洗いましょう。

規則正しい生活が一番!



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よろこぶの「こんぷ」など、おめでたい、縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。

ふゆやさいで、げんきモリモリ



よい お年を