

日	曜	献立名			食品名						1人分 エネルギー	たんぱく質 グラム	脂質 グラム	食塩相当量 グラム
		主食	飲み物	おかず	(あか) 血や肉や骨になる		(みどり) 体の調子を整える		(きいろ) カや熱になる					
					①たんぱく質	②無機質	③カロテン	④ビタミン	⑤炭水化物	⑥脂質				
2	月	ごはん		さわらのさいきょうやき れんこんサラダ さつまいものしょうがに	さわら なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく しょうが	こめ さつまいも さとう	ドレッシング ごま	588 459	25.8 21.7	17.5 14.5	1.4 1.3
3	火	コッペパン りんごジャム		えびとマカロニのクリームに こまつなサラダ	えび ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ こまつな	パン ジャム マカロニ さとう こむぎこ	あぶら バター	600 483	25.7 20.2	21.4 16.7	2.0 1.7
4	水	ごはん		ぶたにくとごぼうのみそいため じゃがいもときのこのマヨしょうゆ かきたまじる	ぶたにく ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ しらたき まいたけ にんにく ねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら バター マヨネーズ	611 461	26.5 20.2	21.3 16.6	2.2 1.7
5	木	ハヤシライス (むぎごはん)		チーズサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ みかん	むぎ こめ じゃがいも さとう	あぶら	670 513	22.6 17.4	22.5 17.3	2.1 1.6
6	金	みそラーメン	ヨーグルト ドリンク	しんじゆむし バナナ	ぶたにく なると	ヨーグルト	にんじん こまつな	もやし コーン ねぎ しょうが バナナ	ラーメン かたくりこ もちこめ	あぶら ごまあぶら	604 503	26.7 22.1	11.0 8.6	3.0 2.3
9	月	ごはん		さばのしおやき アーモンドあえ みそにこみおでん	さば ちくわ さつまあげ うすらたまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	はくさい だいこん こんにゃく	こめ さとう	アーモンド	631 501	25.8 21.4	25.5 22.0	2.8 2.5
10	火	ミルクパン		タルタルソースいりサーモンフライ マッシュポテト ミートボールスープ	さけ ぶたにく とりにく フィンランド	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	コーン たまねぎ しめじ	パン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング バター	656 490	24.8 18.6	28.0 19.8	2.9 2.3
11	水	むぎごはん		マーボーとうふ ナムル えびシューマイ	とうふ ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん	ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし たけのこ たまねぎ	むぎ こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	638 461	26.9 19.8	21.3 15.8	2.3 1.6
12	木	むぎごはん		あわばただいずのビーンズカレー わかめサラダ みかん	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご にんにく しょうが	むぎ こめ じゃがいも ごまあぶら さとう	あぶら ごまあぶら	637 483	21.5 16.4	20.7 16.2	2.2 1.9
13	金	いかときのこの トマトスパゲティ		まめまめサラダ りんごのカップケーキ	いか ベーコン ひよこまめ たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	しめじ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり えだまめ りんご	スパゲティ さとう こむぎこ	あぶら ドレッシング バター	594 467	24.6 19.1	21.8 16.7	2.3 2.0
16	月	ごはん		あげじゃがいものそぼろあん おかかあえ はるさめスープ	ぶたにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	グリーンピース キャベツ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ はるさめ じゃがいも	あぶら	667 508	21.6 16.6	22.9 18.0	1.9 1.5
17	火	せわりコッペパン フルーツいりなまクリーム		カレーふうみマカロニサラダ ビーンズトマトスープ	かにふうみかまほこ ぶたにく だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	みかん バイン たまねぎ きゅうり キャベツ	パン さとう マカロニ さとう	あぶら	586 458	22.3 17.2	24.2 18.8	1.9 1.6
18	水	ごはん 中1リクエスト		とりにくのコーンフ레이크やき きりほしだいこんのいために なめこじる いい歯の日	とりにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チーズ	きりほしだいこん ほししいたけ ねぎ だいこん なめこ	こめ さとう パンこ コーンフ레이크	マヨネーズ	635 517	25.3 21.2	23.6 21.0	1.9 1.8
19	木	ちゅうかどん (むぎごはん)		ひじきのピリッとサラダ シューアイス	ぶたにく いか なると うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん アイスクリーム	しょうが はくさい ねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン	むぎ こめ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ラーゆ	624 486	24.6 18.9	18.6 15.4	2.3 1.9
20	金	わかめごはん		あつやきたまご ごまあえ とうじうどん	たまご ぶたにく あぶらあげ わかめ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	キャベツ もやし だいこん ねぎ ほししいたけ	こめ さとう うどん	ごま	614 477	24.4 19.7	16.9 13.9	2.6 2.1
23	月	ごはん		トマトつつみメンチカツ ごぼうサラダ だいずのいそに	とりにく さつまあげ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ごぼう キャベツ こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま ドレッシング	691 559	22.3 18.2	28.9 25.0	2.2 1.9

※材料購入等の都合により、献立の内容が一部変更になることがあります。

今月の行事等

- 10日(火) …世界の料理シリーズ「フィンランド」
- 18日(水) …中里中学校1年生リクエスト献立
いい歯の日
- 20日(金) …12/21の冬至にちなんだ献立



ビタミン豊富な野菜やくだものを食べて、かぜを予防しましょう



【栄養価】

今月の平均値	628	24.5	21.6	2.3
	489	19.3	17.3	1.9
小学生(中学年)基準値	650	21.1~32.5	14.4~21.6	2未満
保育所(幼児)基準値	490	15.9~24.5	10.9~16.3	1.5未満

冬至(とうじ) とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く夜がもっとも長い日です。この日を境に、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったり風習がありますが、これは寒い冬にかぜを予防するための昔の人の知恵です。給食でも20日にかぼちゃの入った冬至うどんが出ます。かぜ予防のためもしっかり食べて、ビタミン補給をしましょう。また、冬至に「ん」のつく食べものを食べると縁起が良いとされています。

12/20の冬至うどん、「ん」がつく食べ物がたくさん入っています



かぼちゃ(なんきん)



うどん



にんじん



だいこん