



日	曜日	献立名	食品名						栄養価		
			米・パン・めん・さとう・油など		魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など				
			体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる		血液・骨・歯をつくる		体の調子をを整え、抵抗力をつける				
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜			
1	金	麦入りごはん さばのみそ煮 大豆和え かきたま汁	米 麦 さとう 片栗粉		さばのみそ煮 だいす かつお節 たまご とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい えのきたけ	エネルギー たんぱく質	631 27.9	Kcal g
4	月	ごはん 八宝菜 たれ付き肉だんご 切り干し大根のナムル	米 さとう 片栗粉	米油 ごま ごま油	ぶた肉 いか 肉だんご	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	はくさい たまねぎ たけのこ 黒きくらげ 土しよが にんにく もやし 切干しだいこん	エネルギー たんぱく質	604 23.4	Kcal g
5	火	減量ごはん カレーうどん 竹輪と野菜の甘辛炒め 昆布和え	米 さとう うどん	米油	ぶた肉 油あげ ちくわ	牛乳 塩昆布	にんじん 青ねぎ ピーマン のざわな	たまねぎ にんにく 土しよが はくさい	エネルギー たんぱく質	632 20	Kcal g
6	水	ごはん ごぼうミンチカツ おかか和え 豆乳汁	米 さとう じゃがいも こんにゃく	米油	ごぼうメンチカツ かつお節 ぶた肉 とうふ 油あげ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	キャベツ	エネルギー たんぱく質	617 23	Kcal g
7	木	食パン マカロニのミートソース和え かぼちゃと豆のサラダ コンソープ	パン マカロニ 小麦粉 さとう クルトン	オリーブ油 マヨネーズタイプ 米油	ぶた肉 ミックスビーンズ ベーコン	牛乳 チーズ	トマト かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ コーン	エネルギー たんぱく質	683 25.2	Kcal g
8	金	麦入りごはん からあげのレモン風味 さんびらごぼう みそ汁	米 麦 さとう	米油 ごま	とり肉でん粉つき とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	レモン ごぼう れんこん たまねぎ	エネルギー たんぱく質	640 24.6	Kcal g
11	月	ごはん すき焼き煮 きゅうりとコーンの甘酢和え 甘辛ごぼう	米 こんにゃく 麩 さとう 片栗粉	米油	とり肉 焼きとうふ	牛乳		はくさい たまねぎ 白ねぎ きゅうり コーン ごぼう	エネルギー たんぱく質	619 21.2	Kcal g
12	火	ごはん カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	米 じゃがいも さとう	米油 マヨネーズタイプ	ぶた肉	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご キャベツ コーン	エネルギー たんぱく質	697 20.3	Kcal g
13	水	ごはん いわし生姜煮 ごもく豆 みそ汁	米 こんにゃく さとう	米油	いわし生姜煮 だいす とうふ 油あげ みそ	牛乳 昆布	にんじん 青ねぎ	れんこん 大根	エネルギー たんぱく質	605 24.5	Kcal g
14	木	コッペパン オムレツ クリームシチュー 型抜きチーズ	パン じゃがいも	米油	オムレツ とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	エネルギー たんぱく質	643 28	Kcal g
15	金	麦入りごはん とんかつ キャベツのごまみそ和え ずまし汁	米 麦 さとう	米油 ごま	とんかつ みそ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	キャベツ えのきたけ	エネルギー たんぱく質	625 22.4	Kcal g
18	月	ごはん おでん おひたし バナナチップ	米 じゃがいも こんにゃく さとう バナナチップ	ごま	とり肉 厚あげ 平天 ちくわ かつお節	牛乳	ごまつな にんじん	大根 キャベツ	エネルギー たんぱく質	598 21.3	Kcal g
19	火	減量ごはん ほうとう ひじきの炒め煮 みかん	米 はくたくうどん さとう	米油	ぶた肉 油あげ みそ ちくわ	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん 青ねぎ えだまめ	大根 ほんしめじ みかん	エネルギー たんぱく質	590 19.8	Kcal g
20	水	ごはん フライドチキン ツナサラダ コンソメスープ ケーキ	米 じゃがいも ケーキ	米油 マヨネーズタイプ	フライドチキン ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質	741 24.7	Kcal g

※ 栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。
※ 都合により給食内容を変更することがあります。

寒さに負けない体づくりを!

今年ものこすところあと一月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。



冬至献立 19日は冬至献立です

ほうとううどん・・・
平らな種にかぼちゃ、季節の野菜を加えた栄養満点の汁物です。



みかん・・・冬至と言えば「ん」のつくものを食べると「運を呼び込める」と言う風習があります。ビタミンCが多く含まれ、免疫力を高め冬場は風邪などにかかりにくくなります。



〔風邪予防に役立つ栄養素〕

風邪のひき始めにも

たんぱく質

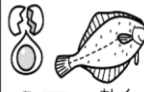
基礎体力をつけ、
細菌やウイルスへの
抵抗力を高める



ビタミンB1



ビタミンB2



ビタミンA

のどや鼻など粘膜
を保護する



ビタミンC

免疫力を高める

