



| 日 | 曜日 | 献立名 | 食品名 | | | | | | 栄養価 | | |
|----|----|---|--|-------------------------|--|--------------|----------------------------------|---|----------------------|---------------------|----------------|
| | | | 米・パン・めん・さとう・油など 体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる | | 魚・肉・卵・大豆製品など 血液・骨・歯をつくる | | 野菜とその加工品・果物など 体の調子を整え、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 だいず 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 脂質 | 752 31.4 23.4 | Kcal g g |
| 4 | 月 | ごはん 八宝菜 肉団子 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 ビーマン ほうれんそう | はくさい たまねぎ たけのこ 黒きくらげ 土しうが にんにく 切干しだいこん もやし | エネルギー たんぱく質 脂質 | 748 27.5 21.2 | Kcal g 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 のさわな | たまねぎ にんにく 土しうがが はくさい | エネルギー たんぱく質 脂質 | 766 23.4 17.8 | Kcal g 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 脂質 | 783 27.9 20.6 | Kcal g 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 コンソメスープ | 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 脂質 | 823 29.8 27.2 | Kcal g g |
| 8 | 金 | 麦入りごはん からあげのレモン風味 きんぴらごぼう 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 脂質 | 820 30.9 25.2 | Kcal g g |
| 11 | 月 | ごはん ずき焼き煮 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 脂質 | 762 24.7 18.9 | Kcal g g |
| 12 | 火 | ごはん カレーライス コールスローサラダ 魚肉ソーセージ | 米 じゃがいも さとう | 米油 マヨネーズタイプ | ぶた肉 魚肉ソーセージ | 牛乳 スキムミルク | 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 脂質 | 835 23.8 24.4 | Kcal g g |
| 13 | 水 | ごはん いわしの生妻煮 ごもく豆 みそ汁 | 米 こんにゃく さとう | | いわし生妻煮 だいず 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 脂質 | 754 29 22.5 | Kcal g g |
| 14 | 木 | コッペパン オムレツ クリームシチュー キャベツのソテー | パン じゃがいも | 米油 | オムレツ とり肉 | 牛乳 | にんじん ほうれんそう こまつな | たまねぎ キャベツ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 754 29.2 27.5 | Kcal g g |
| 15 | 金 | 麦入りごはん フライドチキン ごぼうサラダ コンソメスープ クリスマス米粉カップケーキ | 米 麦 米粉カップケーキ | 米油 ごま ごまクリームドレッシング | フライドチキン ベーコン | 牛乳 ひじき | にんじん えだまめ | ごぼう コーン キャベツ たまねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 836 25.8 28.3 | Kcal g 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。

風邪をひいてしまったら...

- ◆体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。
- ◆脂肪や食物せんいの多い食品や油を使う調理法は控え、消化の良いものを!
- ◆下痢・発熱がある場合は、水分補給に気を配りましょう。 スープや みそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとりましょう。
- ◆ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1



ビタミンB2



【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

