

日曜	曜	献立名			食品名						1人1食分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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) カヤ熱になる		エネルギー	グラム	グラム	グラム
					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	+	上段:小学生、下段:園児		
1	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あげじゃがいものそぼろあん しらたきサラダ なめこじる	ぶたにく かにふうみかまほこ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	グリーンピース ねぎ しらたき きゅうり だいこん なめこ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	671 510	22.2 17.0	23.5 18.0	1.9 1.6
2	火	くろパン	ぎゅうにゅう うーとぎゅうにゅう のものと	ツナのカップやき ブロッコリーサラダ ミネストローネスープ	ツナ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	コーン グリーンピース たまねぎ キャベツ セロリ だいこん	パン マカロニ じゃがいも コーヒークリームにゅうのものと	あぶら ドレッシング	595 478	24.7 19.2	20.9 16.3	2.3 1.9
3	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのおやき キャベツとえだまめのカレーふうみづけ しょうがに	さば なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ こんにゃく しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	604 480	24.4 20.4	22.1 19.4	2.1 2.0
4	木	ハヤシライス (むぎごはん)	ぎゅうにゅう	こまつなサラダ りんご	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ りんご	むぎ こめ じゃがいも さとう	あぶら	664 508	23.4 17.9	22.6 17.7	2.0 1.7
5	金	みそラーメン	マスカット ヨーグルト ドリンク	にくまんふうむしパン みかん	ぶたにく なると	ヨーグルト	にんじん	もやし コーン ねぎ しょうが たまねぎ みかん	ラーメン こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	614 535	24.1 21.0	8.1 7.1	3.0 2.4
8	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき じゃがいもときのこのマヨしょうゆ すいとん	さわら ちくわ ベーコン あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ まいだけ にんにく だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ じゃがいも こむぎこ	バター マヨネーズ	648 507	26.6 22.0	19.0 15.5	1.9 1.5
9	火	せわりコッパン フルーツいりなまクリーム	ぎゅうにゅう	えだまめサラダ ようふうおでん	ウインナー ちくわ うすらたまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ こんにゃく だいこん みかん パイン	パン さとう じゃがいも	ごま ドレッシング	598 473	24.3 18.8	25.0 19.4	2.4 1.9
10	水	ごはん	ぎゅうにゅう	チーズふうソースいりハンバーグ アーモンドあえ もやしのみそしる	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし	こめ さとう じゃがいも	アーモンド	597 471	23.8 19.3	20.9 17.6	2.3 1.9
11	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ナムル みかん	ぶたにく とうふ	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 たけのこ にんにく しょうが もやし みかん	むぎ こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	614 467	24.8 19.0	18.9 14.9	2.0 1.7
12	金	もりとうみの クリーム スパゲティ	ぎゅうにゅう	中1リクエスト チーズサラダ りんごのカップケーキ	いか ベーコン たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	こまつな にんじん	エリンギ しめじ たまねぎ キャベツ りんご	スパゲティ さとう こむぎこ	あぶら ごま ドレッシング バター	603 475	24.8 18.7	25.5 20.0	2.3 1.8
15	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのみそチーズやき おかかあえ にくじゃが	なまあげ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	ねぎ キャベツ もやし しらたき たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	626 477	25.3 19.4	19.3 15.2	2.0 1.6
16	火	コッパン ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう	サーモンのこうそうパンこやき メーブルドレッシングサラダ ピースープ カナダ	さけ レンズまめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン グリーンピース たまねぎ	パン ジャム パンこ メーブルシロップ じゃがいも	オリーブあぶら ごまあぶら	586 491	30.1 26.0	19.7 16.5	2.7 2.3
17	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ちくわのいそてんぷら はるさめサラダ わかめとふのみそしる	ちくわ ハム	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう はるさめ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	622 454	23.8 17.7	16.4 12.2	2.7 2.0
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとごぼうのみそいため さつまいもとアーモンドのサラダ はるさめスープ いい歯の日	ぶたにく 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	こめ さとう はるさめ	あぶら アーモンド ドレッシング	648 493	22.6 17.2	21.8 17.1	1.8 1.4
19	金	ちゅうかどん (むぎごはん)	ぎゅうにゅう	ひじきのピリッとサラダ ヨーグルトあえ	ぶたにく いか なると	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん	しょうが はくさい コーン ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり ねぎ みかん パイン バナナ	むぎ こめ さとう かたくりこ	あぶら ラー油	623 472	23.8 18.2	15.9 12.5	2.0 1.6
22	月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご ごまあえ とうじうどん 12/22 冬至	たまご ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん かぼちゃ	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	613 477	24.3 19.5	16.9 14.0	2.6 2.1
23	火	ピラフ	ぎゅうにゅう	とりにくのコーンフ레이크やき ほうれんそうとコーンのスープ ホイップまっちゃアリン	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく コーン	こめ さとう バター パンこ くるざとう コーンフ레이크	ドレッシング	689 560	24.6 20.5	26.7 23.1	2.6 2.2

※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

12日(金) …中里中学校1年生リクエスト献立

16日(火) …世界の料理シリーズ「カナダ」

18日(木) …いい歯の日

22日(月) …冬至献立

☆冬においしい野菜を食べましょう☆







だいこん

ほうれんそう

ねぎ

はくさい

ブロッコリー

【栄養価】

今月の平均値

624

24.6

20.2

2.3

649

19.5

16.3

1.9

小学生(中学年)

基準値

650

21.1 ~ 32.5

14.4 ~ 21.6

2 未満

490

15.9 ~ 24.5

10.9 ~ 16.3

1.5 未満

保育所(幼児)

基準値

冬至とかぜの予防

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。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。







