



# 献立表

## 給食目標・・・冬を元気にすごそう

今年の冬は暖かいですね。①食事②運動③睡眠④手洗いうがいなどの習慣をととのえて、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの病気に負けない丈夫な体を作りましょう。



※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ	
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)		
3	げつ月	カレーライス 	ぶたにく	こめ じゃがいも カレールウ あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり	722	854	カレーライスは、よくかまずに食べてしまいがちです。ゆっくりとよくかんで食べましょう。	
4	か火	パン コロッケ 豚肉と野菜の炒め物 ソーセージスープ	ぶたにく ウインナー	パン コロッケ あぶら あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん たまねぎ セロリ あかピーマン レタス	675	799	コロッケは、もともと西洋料理のクロケットを模倣したのですが、日本独自の進化を遂げ、もはや日本の料理です。	
5	すい水	ごはん ししゃものからあげ 金平ごぼう みそ汁	ししゃも あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにやく グリンピース もやし たまねぎ しめじ	683	808	ししゃもは、骨ごと食べられる魚です。カルシウムをしっかり摂ることができます。	
7	きん金	中華丼 春雨スープ	ぶたにく うずらたまご とりにく	こめ あぶら かたくりこ はるさめ じゃがいも	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが しょうが キャベツ	655	775	中華丼は、たくさんの野菜が使われています。野菜は体の調子を整えます。	
10	げつ月	ごはん さんまの蒲焼 ひじきの煮物 けんちん汁	さんま ひじき あぶらあげ とりにく とうふ	こめ こむぎこ あぶら ごま さとう さとう さといも	ごぼう にんじん ほうししいたけ ねぎ もやし	696	824	さんまを揚げて、たれをかけていただきます。揚げる時小骨を気にせず食べることができます。	
11	か火	チキンライス ごぼうサラダ ポタージュスープ ヨーグルト	とりにく とうにゅう ヨーグルト	バター こめ マヨネーズ さとう じゃがいも さつまいも	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	690	816	ヨーグルトには、体の成長に欠かせないカルシウムがたっぷり含まれています。	
12	すい水	こめこ 米粉パン スパゲティミートソース 白菜スープ みかん	ぶたにく ベーコン	こめこパン スパゲティ こむぎこ オリーブオイル	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース トマト はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ みかん	662	783	パン屋さんで、米粉を混ぜてパンを焼いてもらいます。いつものパンよりモチモチしています。	
17	げつ月	ごはん 豚キムチ わかめスープ	ぶたにく あつあげ ベーコン わかめ	こめ あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん はくさいキムチ ニラ とうもろこし	677	801	キムチは、もともとは朝鮮半島の保存食です。韓国では、各家庭にキムチ専用の冷蔵庫があるくらい、よく食べられているそうです。	
18	か火	ごはん しろみぎかな 白身魚のゆず風味 かぼちゃの煮物 豚汁	しろみぎかな ぶたにく みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう さとう じゃがいも	ゆず かぼちゃ しめじ いんげん にんじん キャベツ ねぎ だいこん	690	816	<b>冬至</b> (とうじ)の献立です。 	
<p>12月22日は、冬至です。冬至は1年のうちで一番お昼が短く、夜が長い日です。昔から、かぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。かぼちゃの旬は夏ですが、冬まで長期保存しておいて、ビタミンAが豊富なかぼちゃを食べることで風邪を予防していたそうです。また、ゆず湯については、一説によれば、寿命が長く病気に強い柚子の木にならって、ゆず湯に入り無病息災を祈ったそうです。</p>									
19	すい水	バイキング給食 	<p>バイキング給食は、レストランのバイキングと少し違います。</p> <p>①好きなおかずだけではなく、苦手なおかずも食べましょう。</p> <p>②みんなのことを考えて決められた量を取りましょう。</p> <p>③おかわりは、全員がとった後でおこないましょう。</p>						
21	きん金	ツナごはん ちくわの磯辺揚げ きりぼしだいこんに切干大根煮 としこしそば	ツナ ちくわ あおのり かまぼこ わかめ あぶらあげ	こめ てんぷらこ あぶら さとう あぶら そば	しめじ にんじん きりぼしだいこん グリンピース とうもろこし ねぎ	667	789	ツナとシーチキンの違い知ってますか？シーチキンは、某有名メーカーのツナ缶の商品名です。	



