

日	曜	献立名	材料と体内ではたたらき			調味料	エネルギー Kcal
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える		たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
1	月	黒パン 揚げ芋のトマト煮 カラフルピクルス 牛乳	パン じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん カリフラワー トマトピューレ ホールトマト だいこん きゅうり パプリカ	ケチャップ ウスターソース あかワイン コンソメ しお こしょう す	719 Kcal
							28.3 g
							25.1 g
							2.8 g
2	火	ごはん ぶりの和風あんかけ 豚汁 牛乳	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく	たまねぎ しめじ こまつな にんじん だいこん ねぎ	さけ しょうゆ わふうだし みそ だしパック だしようこんぶ	739 Kcal
							32.4 g
							29.2 g
							2.4 g
3	水	鶏ときのこのガーリックピラフ さつまいもと豆のスープ 牛乳 ぶどうゼリー	ごはん あぶら バター さつまいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく パセリ にんじん	しお こしょう コンソメ しょうゆ	777 Kcal
							27.1 g
							23.2 g
							2.4 g
4	木	ヒレカツ丼(ソース) 白菜のみそ汁 牛乳	ごはん こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ	キャベツ はくさい こまつな にんじん	しお こしょう ちゅうのうソース みそ だしパック だしようこんぶ	734 Kcal
							36.3 g
							22.5 g
							2.5 g
5	金	みそラーメン じゃがいものツナマヨ炒め 牛乳	ホットラーメン ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	もやし にんじん たまねぎ コーン にんにく きぬさや	みそラーメンスープ こしょう トウバンジャン だしパック だしようこんぶ しお	783 Kcal
							31.6 g
							30.4 g
							3.4 g
8	月	冬野菜の和風カレーライス わかめサラダ (個包装ドレッシング) 牛乳	ごはん さといも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん だいこん たまねぎ れんこん しめじ キャベツ きゅうり	カレールウ しょうゆ みりん わふうだし ドレッシング	693 Kcal
							27 g
							21.2 g
							3.2 g
9	火	ごはん ふりかけ 肉じゃが なめこのみそ汁 牛乳	ごはん じゃがいも しらたき あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん なめこ こまつな ねぎ	ふりかけ しょうゆ みりん さけ わふうだし みそ だしパック だしようこんぶ	682 Kcal
							29.7 g
							16.7 g
							3.1 g
10	水	サンマーめん キャベツの中華和え 牛乳 ライチゼリー	ホットラーメン ごまあぶら かたくりこ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん もやし ねぎ なら きくらげ キャベツ きゅうり	しょうゆラーメンスープ だしパック だしようこんぶ しょうゆ さけ す	716 Kcal
							31.3 g
							19.9 g
							3.2 g
11	木	ミルクコッパパン 鮭のクリームソースがけ ABCミネストローネ 牛乳	パン あぶら マカロニ さとう	ぎゅうにゅう さけ しろはなまめ ベーコン いんげんまめ	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん キャベツ ホールトマト にんにく	シチュールウ こしょう コンソメ ケチャップ しお	648 Kcal
							37.9 g
							22.9 g
							3.2 g
12	金	スタミナ丼 大根のみそ汁 牛乳	ごはん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ	たまねぎ なら パプリカ にんにく しょうが だいこん	みりん さけ しょうゆ ちゅうかだし みそ だしパック だしようこんぶ	702 Kcal
							33.2 g
							23.3 g
							3.3 g
15	月	コッパパン いちごジャム ビーフシチュー グリーンサラダ(個包装ドレッシング) 牛乳	パン ジャム あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しろはなまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ キャベツ アスパラ きゅうり えだまめ	あかワイン デミグラスソース こしょう ハヤシルウ ドレッシング	716 Kcal
							32.1 g
							28.3 g
							2.7 g
16	火	ごはん さわらのみそマヨあんかけ すまし汁 牛乳	ごはん あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう さわら とうふ	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな ほししいたけ ねぎ	しお わふうだし みそ みりん しょうゆ だしパック だしようこんぶ	687 Kcal
							30.2 g
							25.4 g
							2.6 g

17	水	マーボー豆腐丼 もやしとわかめのスープ 牛乳	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし	さけ しょうゆ みそ テンメンジャン トウバンジャン ちゅうかだし しお こしょう	661 Kcal
							25 g
							21.4 g
							3.1 g
18	木	ごはん 鶏肉のしょうが炒め 小松菜のみそ汁 牛乳	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん れんこん いんげん しょうが にんにく こまつな だいこん ほししいたけ	しょうゆ さけ みそ だしパック だしようこんぶ	747 Kcal
							30.8 g
							26.3 g
							2.7 g
19	金	ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 牛乳 ゆずゼリー 冬至献立	ゆでめん さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ひじき だいず	かぼちゃ だいこん にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ	みそ さけ げんえんしょうゆ だしパック だしようこんぶ みりん しょうゆ わふうだし	738 Kcal
							33.5 g
							19.2 g
							3.7 g
22	月	オムライス 野菜スープ 牛乳 チョコケーキ クリスマス献立	ごはん バター ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく オムライスシート ベーコン	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース マッシュルーム トマトピューレ キャバツ セロリー パセリ	しお こしょう ケチャップ コンソメ	774 Kcal
							27.7 g
							29.4 g
							3 g

※天候、配達等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。

12月給食だより 今月の目標

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

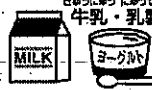
いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

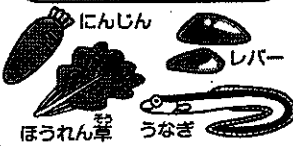
丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



手洗いは感染症予防の基本です！

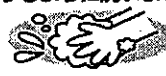
気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は、念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



今年の冬至は
12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

ぎんなん

うどん
(うどん)

