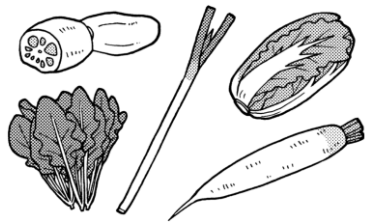


日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名							だし等	栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる			エネルギーの基になる			エネルギー	たんぱく質
		1群	2群	3群		4群	5群	6群			
1 (月)	牛乳 コッペパン タイピーエン さつまいもといりこ揚げ あじまるみかん	うずら卵 豚肉	牛乳 いりこ	にんじん 葉ねぎ	みかん もやし きくらげ	キャベツ たまねぎ	コッペパン さつまいも 春雨 砂糖	油 ごま油		768	29.4
2 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが 切干大根の酢の物 卵ふりかけ	豚肉 厚揚げ 卵ふりかけ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく 切干大根	きゅうり 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	白ごま 油		827	27.1
3 (水)	牛乳 ごはん すまし汁 さばの塩焼き 浦上そばろ	さば 豆腐 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい	もやし ごぼう	こめ 砂糖	油	煮干し 出し昆布	789	29.2
4 (木)	牛乳 米粉パン チンゲン菜のスープ 白身魚のみそマヨ焼き 野菜のソテー	ホキ 鶏肉 ベーコン(卵・乳なし) 米みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん アスパラガス	たまねぎ コーン	もやし	米粉パン でん粉	マヨネーズ 油		739	36.8
5 (金)	牛乳 麦ごはん ビーフカレー カラフルサラダ 角チーズ	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ コーン りんご	キャベツ 枝豆	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		878	24.4
8 (月)	牛乳 コッペパン イタリアンスープ ペンネのミートソース りんご	卵 合びき肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト ほうれん草	りんご コーン	たまねぎ しめじ	コッペパン いんげん豆 ひよこ豆 ペンネ パン粉 砂糖			841	34.6
9 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 いわしの梅煮 アーモンドあえ	いわし 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	だいこん こんにゃく しょうが	もやし ごぼう	こめ 里芋 砂糖	アーモンド	煮干し	798	31.8
10 (水)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ししやもフライ おかか炒め	豆腐 合びき肉 赤みそ かつお節	牛乳 ししやも	チンゲンサイ にんじん にら	たまねぎ しょうが	しめじ	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油		894	32.6
11 (木)	牛乳 はいがパン カレービーンズ コールスローサラダ みかん	豚肉	牛乳	にんじん	みかん たまねぎ グリーンピース	キャベツ コーン	はいがパン じゃがいも いんげん豆 ひよこ豆 砂糖	油		876	31.2
12 (金)	牛乳 ごはん 大根のそばろ煮 鮭の塩焼き ひよつつるの酢のもの	厚揚げ 鮭 豚ひき肉 てんぷら	牛乳 ひよつつる	にんじん	だいこん 枝豆	きゅうり	こめ 砂糖 春雨	白ごま		828	36.8
15 (月)	牛乳 コッペパン コーンポタージュ ごまじゃこサラダ りんご	鶏肉	牛乳 しらす干し 粉チーズ	にんじん 黄ピーマン パセリ	りんご キャベツ きゅうり	たまねぎ クリームコーン コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	白ごま 油		842	32
16 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん あじの南蛮漬け 茎わかめの炒めもの	あじ 豆腐 かまぼこ 鶏肉 てんぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく	はくさい しめじ	こめ 砂糖 でん粉	油 白ごま	煮干し 出し昆布	765	32.3
17 (水)	牛乳 ごはん 筑前煮 五目厚焼卵 かぶの酢の物	五目厚焼卵 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん きぬきや	かぶ ごぼう きゅうり	こんにゃく れんこん しいたけ	こめ 里芋 砂糖	油 白ごま	煮干し	829	28.7
18 (木)	牛乳 はちみつパン 五目うどん 黒糖豆 スウィーティ	鶏肉 大豆 かまぼこ 薄揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	スウィーティ たまねぎ ごぼう	たまねぎ	はちみつパン うどん 黒砂糖 砂糖 でん粉		出し昆布 さば節	778	33.7
19 (金)	牛乳 麦ごはん さつま汁 さわらの天ぷら おひたし	さわら 豆腐 鶏肉 麦みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	もやし こんにゃく	だいこん しょうが	こめ さつまいも 麦 砂糖	油	煮干し	790	27.2
22 (月)	牛乳 パインパン レタスのスープ タンドリーチキン りんごサラダ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	レタス たまねぎ りんご	きゅうり クリームコーン カリフラワー	ハインパン 砂糖	油		777	31.2
24 (水)	牛乳 ピラフ パンプキンポタージュ キャベツのソテー 焼きプリンタルト	豚肉 ベーコン(卵・乳なし)	牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン パセリ	キャベツ クリームコーン	たまねぎ グリーンピース	こめ 焼きプリンタルト	油		885	26.5

冬野菜を食べよう！

冬野菜には、大根や、ほうれん草、白菜、れんこん、根菜ねぎ、カリフラワーなどがあります。風邪が流行るこの季節には、栄養がたっぷりと含まれた旬の冬野菜を食べて風邪を予防しましょう。冬野菜にはビタミンA、ビタミンCが豊富に含まれ、ウイルスの進入を防いだり、ウイルスに対する抵抗力を高める作用があります。なべ料理に使うとたくさんとることができて体も温まります。給食にも冬野菜が登場しますので、しっかりと食べてくださいね。



強力パワーの

ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。



12月22日は冬至です

昔から、冬至の日にかぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べると風邪を引きにくくなるという知恵が由来のようです。



今月の佐世保産（予定）

米 牛乳 煮干し パセリ
大根 さつまいも ほうれん草
あじまるみかん

今月の長崎県産（予定）

ねぎ えのきたけ しいたけ
かぶ みかん きゅうり
にんじん しょうが レタス

基準値
820kcal
30 g