

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 (火)	牛乳 ごはん ポークカレー 白菜サラダ バナナ	豚肉	牛乳	にんじん	バナナ はくさい りんご	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも 砂糖	油		863 21.9
2 (水)	牛乳 麦ごはん 春雨汁 魚の天ぷら ひじきと大豆の炒り煮	ホキ 卵 豆腐 うす揚げ 大豆 かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	こんにゃく	こめ 麦 春雨 砂糖 小麦粉	油	煮干し 出し昆布	793 31.4
3 (木)	牛乳 黒砂糖パン マロニースープ 大豆とえびのアーモンドがらめ みかん	えびフリッター 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ 赤ピーマン	みかん たまねぎ	はくさい	黒砂糖パン マロニー 砂糖 でん粉	油 アーモンド ごま油		885 31.2
4 (金)	牛乳 ごはん 肉みそおでん 切干大根の酢の物 一食小魚	厚揚げ 合びき肉 ちくわ 米みそ	牛乳 小魚	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	きゅうり 切干大根	こめ 里芋 砂糖	白ごま 油	煮干し	823 31
7 (月)	牛乳 たまごパン みそちゃんぽん 中華サラダ りんご	豚肉 いか かまぼこ 米みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	りんご だいこん もやし きくらげ	キャベツ たまねぎ きゅうり	たまごパン ちゃんぽん 砂糖	油 ごま油		763 32.7
8 (火)	牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 五目厚焼き卵 野菜のじゃこ炒め	五目厚焼卵 厚揚げ てんぷら 豚ひき肉	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜 いんげん	だいこん もやし	キャベツ	こめ 砂糖	油 ごま油		809 31
9 (水)	牛乳 麦ごはん 野菜わん お魚コロッケ イカと大根の煮物	お魚コロッケ いか 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう 枝豆	はくさい しいたけ	こめ 麦 砂糖	油	煮干し だし昆布	776 31.7
10 (木)	牛乳 パーカーハウスパン レタスのスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ チーズ	ハンバーグ 卵	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ レタス	たまねぎ	パーカーハウスパン 砂糖 でん粉			825 36.3
11 (金)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 きびなごの南蛮漬 れんこんのきんぴら	豆腐 ミートボール うずら卵	牛乳 きびなご	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	れんこん しめじ	こめ でん粉 砂糖	油 白ごま ごま油		854 31.7
14 (月)	牛乳 はちみつパン コンソメスープ ペンネのミートソース オレンジ	合びき肉 ウインナー	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム	オレンジ セロリー	はちみつパン じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 ペンネ 砂糖			803 32
15 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 あじの塩焼き かぼちゃサラダ 一食マヨネーズ	あじ 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	だいこん きゅうり しょうが	こんにゃく ごぼう	こめ 里芋 砂糖	マヨネーズ 油	煮干し	822 32.8
16 (水)	牛乳 ごはん 筑前煮 ごまあえ りんご	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	りんご もやし れんこん	こんにゃく ごぼう しいたけ	こめ 里芋 砂糖	白ごま 油	煮干し	802 26.1
17 (木)	牛乳 コッペパン マカロニのクリーム煮 カラフルサラダ スウィーティ	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん 赤ピーマン パセリ	たまねぎ スウィーティ コーン	キャベツ えだまめ	コッペパン じゃがいも マカロニ 砂糖	油 生クリーム バター		817 30
18 (金)	牛乳 カレーピラフ はくさいスープ 牛肉コロッケ ほうれん草のソテー ミゼリー	ベーコン（卵乳なし） 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 赤ピーマン	はくさい キャベツ セロリー	たまねぎ グリーンピース	こめ コロッケ ピーチゼリー	油		802 23
21 (月)	牛乳 コッペパン ビーフシチュー プレーンオムレツ キャベツのソテー 一食ケチャップ	オムレツ 牛肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ	キャベツ	コッペパン じゃがいも	生クリーム 油		890 30.5
22 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 かぼちゃの含め煮 味付けのり みかん	トビウオボール 鶏肉 てんぷら 麦みそ 厚揚げ	牛乳 のり	かぼちゃ にんじん 小松菜	みかん たまねぎ しめじ	こんにゃく だいこん えだまめ	こめ 里芋 砂糖	油	煮干し	811 31.7
24 (木)	牛乳 米粉パン 千切り野菜のスープ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーサラダ ミニロールケーキ	チーズのオープン焼 ベーコン（卵乳なし）	牛乳	ブロッコリー にんじん 赤ピーマン パセリ	キャベツ セロリー	たまねぎ コーン	米粉パン いちごのロールケーキ 砂糖	油		791 34.1

年末・年始の

行事食

12月は一年のしめくり、1月は年初めの月で、色々な行事食があります。
日本の食文化のひとつです。

基準値
820kcal
30g

冬至



冬至は、1年のうちで昼間の時間が一番短い日です。冬至には、かぜをひかないようにと「ゆず湯」に入ったり、「かぼちゃ」を食べたりして、無病息災を願います。かぼちゃは夏が旬ですが、長く保存できたので、冬場の栄養補給として食べるという、昔の人の知恵でもあります。

雑煮



新しい1年の始まりを祝う日です。この1年がめでたく、幸せであるようにと祝い、「雑煮」や「とぞ」「おせち」をいただきます。雑煮は地域によって、また各家庭によって、もちの形や具の種類、だしや味付けも違います。

今月の佐世保産（予定）

米 牛乳 煮干
パセリ
レンコン レタス
キャベツ 大根

今月の長崎県産（予定）

じゃがいも きゅうり
ほうれん草 葱
えのきたけ みかん
白菜 しいたけ



年越しそば



12月31日は1年の最後の日なので、大みそかと言います。ちなみに、毎月最後の日には「みそか」と言います。大みそかには「年越しそば」を食べる習慣があります。理由はいろいろな説がありますが、「細長いそばのように、寿命が伸びますように」という願いを込めて食べるようです。

おせちの食材に込められた願い

黒豆……黒色は邪気を払う・マメに働きますように
えび……腰がまがるまで長生きしますように
れんこん……穴があって先が見える(将来の見通しがきき
ますように)
昆布……「よろこぶ」のごろ合わせ
ぶり……成長すると名前がかわる出世魚(出世しますよう
数の子……子孫繁栄