

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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質
1 (木)	牛乳 ごはん あじのつみれ汁 ホキのみそマヨネーズ焼き 切干大根の酢の物	ホキ あじつみれ 豆腐 米みそ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり しめじ 生切干大根	こめ 里芋 砂糖	マヨネーズ 白ごま	煮干	773 33
2 (金)	牛乳 コッペパン マロニースープ えびグラタン コールスローサラダ 1食ソラメ	エビグラタン ミートボール	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン マロニー ソラメ 砂糖	油		837 31.7
5 (月)	牛乳 ごはん ポークカレー 昆布サラダ りんご	豚肉	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ りんご だいこん コーン	こめ じゃがいも 砂糖	油		847 22.4
6 (火)	牛乳 ごはん かき卵汁 さばの塩こうじ焼き 大豆のいそ煮	さば 卵 豆腐 かまぼこ 豚肉 大豆	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ こんにゃく 枝豆	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干 だし昆布 塩こうじ	909 36.7
7 (水)	牛乳 黒砂糖パン ポテトとキャベツのスープ オムレツ ゆで野菜 1食ケチャップ	オムレツ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	黒砂糖パン じゃがいも			748 31.8
8 (木)	牛乳 ピラフ 白菜スープ 白身魚のフライ ほうれん草のソテー	白身魚フライ 鶏肉 ベーコン(卵乳ナ)	牛乳	ほうれん草 ビーマン にんじん 赤ビーマン	はくさい たまねぎ キャベツ えのきたけ 黄ビーマン	こめ	油		746 27.9
9 (金)	牛乳 コッペパン 豆乳のポタージュ ウインナーと野菜の炒めもの	豆乳 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ビーマン パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも 米粉	油		740 27.5
12 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 さんまの梅煮 おひたし	さんまの梅煮 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし こんにゃく ごぼう しょうが	こめ 里芋 砂糖		煮干	833 31.3
13 (火)	牛乳 ごはん 大根の含め煮 豆腐ハンバーグ 春雨のピリカラ炒め	豆腐ハンバーグ 厚揚げ 鶏肉 天ぷら	牛乳	にんじん にはら	だいこん こんにゃく もやし グリンピース たまねぎ	こめ 緑豆春雨 砂糖	ごま油		856 31.9
14 (水)	牛乳 食パン ビーフシチュー カラフルサラダ いちごジャム	牛肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム 枝豆 黄ビーマン	食パン じゃがいも イチゴジャム 砂糖	油 生クリーム		813 28.7
15 (木)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 シュウマイ にんにくの芽の炒め物 シュウマイのたれ	豆腐 うずら卵 鶏肉だんご シュウマイ	牛乳	ニンニクの芽	たまねぎ もやし たけのこ グリンピース	こめ でん粉 砂糖	油		839 30.1
16 (金)	牛乳 レーズンパン わんたん汁 大学豆	大豆 かまぼこ 豚肉	牛乳 いりこ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし しめじ	レーズンパン さつまいも ワンタン 砂糖 でん粉	油		877 34.3
19 (月)	牛乳 麦ごはん 五目豆 レンコンときのこのきんぴら 1食小魚	大豆 厚揚げ 鶏肉 天ぷら	牛乳 いりこ 青のり	にんじん	こんにゃく だいこん れんこん ごぼう えのきたけ しいたけ	こめ 里芋 麦 砂糖	ごま油		799 32.6
20 (火)	牛乳 ごはん だんご汁 ししやものから揚げ かぶの甘酢あえ	鶏肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳 子持ちししやも	にんじん	かぶ はくさい きゅうり ごぼう	こめ おじゃがもち 米粉 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	768 27.5
21 (水)	牛乳 米粉パン レタスのスープ 鶏肉のハニーマスタード焼き パンプキンサラダ 焼きプリンタルト	鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ レタス コーン きゅうり	米粉パン はちみつ 砂糖	油 焼プリンタルト		797 33.3
22 (木)	牛乳 麦ごはん みそ汁 白身魚と野菜の甘酢あん みかん	タラ 豆腐 麦みそ 薄揚げ	牛乳	かぼちゃ ビーマン 葉ねぎ 赤ビーマン	みかん だいこん たまねぎ たけのこ しめじ 黄ビーマン	こめ 麦 砂糖 でん粉	油	煮干	806 29.9

# ビタミンACEで冬を元気に!

カゼの予防には体の抵抗力を高めることが大切。食事ではビタミンを多く含む野菜やくだもの、魚介類を意識してとりましょう。冬が旬の食べ物に多い栄養素です。

12月22日は冬至です

基準値  
820kcal  
30g

**ビタミンA**  
(かわ ぬんまく つよ) (皮ふの粘膜を強くする)  
冬に美味しい野菜に多い。たらなどの魚にも多く含まれている。

**ビタミンC**  
(じょうぶ からだ) (丈夫な体づくりに役立つ)  
くだもの果物だけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉などの野菜、いも類にも多い。

**ビタミンE**  
(けっこう) (血行をよくする)  
ひまわり油や綿実油、アーモンド、ピーナッツ、さけ、筋子、かぼちゃなどに多く含まれる。

**食事前の手洗い、そして**  
**疲れをためないための**  
**十分なすいみんも大切!**

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ひ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 レタス  
キャベツ れんこん

今月の長崎県産(予定)

えのきたけ 生しいたけ ねぎ  
みかん はくさい かぶ  
だいこん だいず