

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし類	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			
2 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 厚焼卵 ひじきと大豆の炒り煮	厚焼卵 厚揚げ 麦みそ 大豆 豚肉 天ぷら	牛乳 干しひじき	にんじん 葉ねぎ いんげん	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	795	30.7
3 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 いわしの梅煮 おひたし	いわしの梅煮 豆腐 えび団子	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	はくさい たまねぎ	こめ 春雨 砂糖		煮干 だし昆布	761	27.7
4 (水)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん きびなご天ぷら かぶの甘酢あえ	かまぼこ 豚肉	牛乳 きびなご天ぷら	にんじん 葉ねぎ	かぶ たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン ちゃんぽん 砂糖	油 白ごま		793	33.5
5 (木)	牛乳 ごはん 大根の含め煮 卵入り野菜炒め みかん	厚揚げ 鶏肉 天ぷら 卵そぼろ	牛乳	にんじん ほうれん草	みかん だいこん こんにゃく もやし 枝豆	こめ 砂糖	白ごま 油		806	30.7
6 (金)	牛乳 パーカーハウスパン 白菜スープ えびカツ ゆでキャベツ タルタルソース	えびカツ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ はくさい たまねぎ えのきたけ	パーカーハウスパン タルタルソース 油			799	29.1
9 (月)	牛乳 麦ごはん 肉みそおでん 茎わかめの酢の物	厚揚げ うずら卵 合びき肉 天ぷら 米みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	だいこん きゅうり こんにゃく	こめ 里芋 麦 砂糖	ごま油	煮干	805	29.6
10 (火)	牛乳 ごはん チキンカレー りんごサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり きゅうり りんご	こめ じゃがいも 砂糖	油		814	21
11 (水)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ フレンチサラダ 型抜きチーズ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		832	33.2
12 (木)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 魚のレモンソース もやしの炒め物	ホキ 鶏肉 薄揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 葉ねぎ	もやし こんにゃく ごぼう だいこん コーン レモン	こめ でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	760	29.6
13 (金)	牛乳 米粉パン 卵スープ 鶏肉のチーズ焼き スパゲティソテー	鶏肉のチーズ焼き 卵 ウインナー	牛乳	ピーマン にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ えのきたけ 黄ピーマン	米粉パン スパゲティ でん粉	油		774	37.8
16 (月)	牛乳 チキンライス コンソメスープ 魚のハーブ焼き 花野菜サラダ 一食ドレッシング	鮭 鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ カリフラワー コーン マッシュルーム グリーンピース	こめ マカロニ	オリーブ油 油		713	32.7
17 (火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 麻婆春雨 りんご	豆腐 うずら卵 ミートボール 豚挽肉 赤みそ	牛乳	にんじん いんげん にら	たまねぎ りんご たけのこ しょうが きくらげ	こめ 春雨 でん粉 砂糖	ごま油		822	28
18 (水)	牛乳 レーズンパン 白菜とかぶの豆乳クリーム煮 キャベツのソテー 焼きプリンタルト	豆乳 鶏肉 米みそ	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ かぶ もやし キャベツ しめじ コーン	レーズンパン じゃがいも 焼きプリンタルト 米粉	油		854	29
19 (木)	牛乳 ごはん つみれ汁 かぼちゃの含め煮 オレンジ 味付けのり	豆腐 とびうおつみれ 麦みそ 鶏肉 天ぷら	牛乳 わかめ 味付けのり	かぼちゃ にんじん	オレンジ たまねぎ こんにゃく えのきたけ 枝豆	こめ 砂糖	油	煮干	734	28.3
20 (金)	牛乳 コッペパン ポトフ 鶏肉のハニーマスタード ビーンズサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ 黄ピーマン	コッペパン じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 はちみつ 砂糖	油		825	35.2
23 (月)	牛乳 麦ごはん 親子丼 クーブイリチー スウィーティー	卵 鶏肉 かまぼこ 豚肉 天ぷら	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ スウィーティ しいたけ 枝豆	こめ 麦 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	782	30.4
24 (火)	牛乳 菜めし 五目うどん ししゃもフライ おかか炒め	かまぼこ 鶏肉 薄揚げ かつお節	牛乳 ししゃもフライ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ コーン ごぼう しめじ	こめ うどん	油 ごま油	煮干 だし昆布	810	27.3

○佐世保産の使用食材（予定）

米 牛乳 煮干し キャベツ パセリ
ブロッコリー かぶ

○長崎県産の使用食材（予定）

白菜 えのきたけ しめじ しいたけ
葉ねぎ カリフラワー みかん

基準値
830
34.2
平均
793
30.2

12月の献立について

- 季節の食べ物として「大根」「白菜」「かぶ」「ブロッコリー」「カリフラワー」「みかん」などを取り入れたメニューを予定しています。
- 22日の冬至にちなみ、19日（木）に「かぼちゃの含め煮」を取り入れています。



ふゆ た えいよう ちょ きん ぼこ
冬に食べる栄養の貯金箱

かぼちゃは、野菜の中でもとくに栄養のある食べ物です。こい緑やオレンジ色、中身の黄色はカロテンという色素で、体の中でビタミンAに変身します。ビタミンAは目を元気にしてくれたり、のどや鼻など空気の通り道をじょうぶにしたりかぜなどのばいきんが体の中に入ってくるのを防いでくれます。

かぼちゃは夏にとれますが、皮があつくてかたいので、栄養分をにがさずに冬まで保存しておくことができます。「栄養の貯金箱」というわけです。

昔の人は、「冬至（1年で一番昼が短い）」にかぼちゃを食べると「長生きする」とか「かぜをひかない」といって、冬に不足しがちな栄養をかぼちゃからとっていました。まさに昔の人の知恵ですね。

