

| 日付 曜日 | 献立名 | 主な働きと材料名 | | | | | | だし等 | 栄養価 エネルギー たんぱく質 | |
|-----------|--|---------------------------------|-------------|-----------------|---------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------|----------------------------|-------------|
| | | 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 | | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| 1 (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 | 五目厚焼き卵 厚揚げ てんぷら 豚ひき肉 | 牛乳 しらす干し | にんじん いんげん | 小松菜 | だいこん もやし キャベツ | こめ 砂糖 | 油 ごま油 | 809 31 | |
| 2 (水) | 牛乳 コッペパン マカロニのクリーム煮 カラフルサラダ オレンジ | 鶏肉 | 牛乳 粉チーズ | にんじん パセリ | 赤ピーマン | たまねぎ キャベツ コーン | 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 | 823 30.2 | |
| 3 (木) | 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 | イケダ | 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 | |
| 4 (金) | 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 | えびワッパ 豚肉 大豆 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | ピーマン 赤ピーマン | みかん たまねぎ | 黒砂糖パン マロニースープ 砂糖 でん粉 | 油 アーモンド ごま油 | 885 31.2 | |
| 7 (月) | 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 | こめ 麦 砂糖 | 油 | 煮干し 出し昆布 776 31.7 | |
| 8 (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 | こめ じゃがいも 砂糖 | 油 | 863 21.9 | |
| 9 (水) | 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 | たまごパン ちゃんぽんめん 砂糖 | 油 ごま油 | 763 32.7 | |
| 10 (木) | 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 | こめ でん粉 砂糖 | 油 白ごま ごま油 | 854 31.7 | |
| 11 (金) | 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 | パーカーハウスパン 砂糖 でん粉 | | 825 36.3 | |
| 14 (月) | 牛乳 大豆入りまぜごはん わかめうどん ふんわり野菜揚げ おひたし | ふんわり野菜揚げ 鶏肉 大豆 かまぼこ | 牛乳 わかめ | 小松菜 葉ねぎ | にんじん | キャベツ えだまめ ごぼう しいたけ | こめ うどん 砂糖 | 揚げ油 | さば節 出し昆布 771 25.8 | |
| 15 (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 | トビロボール 鶏肉 てんぷら 麦みそ 厚揚げ | 牛乳 あまのり | かぼちゃ 小松菜 | にんじん | みかん たまねぎ しめじ | こめ 里芋 砂糖 | 油 | 煮干し 811 31.7 | |
| 16 (水) | 牛乳 はちみつパン 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 | はちみつパン じゃがいも | 生クリーム 油 | 890 30.5 |
| 17 (木) | 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 葉ねぎ | いんげん | たまねぎ こんにゃく えのきたけ | こめ 麦 春雨 小麦粉 砂糖 | 油 | 煮干し 出し昆布 793 31.4 | |
| 18 (金) | 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 | 豚肉のチヂミ焼 パン(卵乳なし) | 牛乳 | ブロッコリー 赤ピーマン | にんじん 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 砂糖 | 油 | 791 34.1 |
| 21 (月) | 牛乳 ごはん 筑前煮 ごまあえ スウィーティ | 鶏肉 厚揚げ | 牛乳 | にんじん いんげん | ほうれん草 | こんにゃく ごぼう れんこん | こめ 里芋 砂糖 | 白ごま 油 | 煮干し 774 26.1 | |
| 22 (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 葉ねぎ | にんじん | だいこん きゅうり しょうが | こめ さといも 砂糖 | マヨネーズ 油 | 煮干し 822 32.8 | |
| 24 (木) | 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 ミゼレ | パン(卵乳なし) 鶏肉 | 牛乳 | ほうれん草 赤ピーマン | にんじん | はくさい キャベツ セロリー | こめ コロッケ ピーチゼリー | 油 | 802 23 | |

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。

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「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(出世しますように)
数の子……子孫繁栄

基準値

820kcal

30g