



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし等	栄養価	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	エネルギー	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質	たんぱく質	
3 (月)	牛乳 コッペパン かぶと白菜の豆乳クリーム煮 魚のレモンソースあえ キャベツのソテー	ホキ 豆乳 ベーコン みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	はくさい かぶ レモン	コッペパン じゃがいも 米粉 でん粉 砂糖	揚げ油		837 35.6	698 31.3
4 (火)	牛乳 ごはん ポークカレー 冬野菜サラダ みかん	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	みかん だいこん れんこん	たまねぎ コーン	こめ じゃがいも 砂糖	カルーダJFSA ごま油		865 22.8	812 21.9
5 (水)	牛乳 ごはん のっぺい汁 さばの塩麹焼き ごまあえ	サバ 鶏肉 薄揚げ	牛乳	にんじん こねぎ	きゅうり ごぼう こんにゃく	もやし だいこん	こめ さといも でん粉 砂糖	白ごま	煮干	862 30.9	808 30
6 (木)	牛乳 たまごパン ポテトとキャベツのスープ ペンネのミートソース	合びき肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ しめじ	キャベツ	たまごパン じゃがいも 白いんげんまめ・ひよこまめ ペンネ さとう			809 33.1	659 27.9
7 (金)	牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 春雨のピリ辛炒め りんご	厚揚げ 豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん	だいこん もやし えだまめ	りんご たまねぎ きくらげ	こめ 春雨 砂糖	ごま油		781 26.9	727 26
10 (月)	牛乳 コッペパン ビーフシチュー 南瓜挽肉フライ りんごサラダ	牛肉	牛乳	南瓜挽肉フライ にんじん トマト	たまねぎ きゅうり しめじ	キャベツ りんご	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		899 30.7	760 26.3
11 (火)	牛乳 ごはん すまし汁 和風煮込みハンバーグ ほうれん草ともやしの炒め物	ハンバーグ 豆腐 赤かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	もやし えのきたけ	たまねぎ	こめ 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	796 29.4	742 28.4
12 (水)	牛乳 チキンライス とうもろこしのスープ 鮭のハーブ焼き 花野菜サラダ 青じそドレッシング	鮭 卵 鶏肉	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 マッシュルーム	クリームコーン コーン グリンピース	こめ でん粉	オリーブ油		726 35.8	691 34.8
13 (木)	牛乳 黒砂糖パン 白菜と肉団子のスープ オムレツ フレンチサラダ 一食ケチャップ	オムレツ 肉団子	牛乳	にんじん	キャベツ はくさい えのきたけ	たまねぎ きゅうり	黒砂糖パン 砂糖	油		761 32	612 27.7
14 (金)	牛乳 麦ごはん 親子丼 焼きししゃも ひじきの炒り煮	卵 鶏肉 赤かまぼこ てんぷら	牛乳 子持ちししゃも ひじき	にんじん	たまねぎ 深ねぎ	しいたけ コーン	こめ 麦 砂糖 でん粉	油	煮干	815 34.3	761 33.4
17 (月)	牛乳 米粉パン ちゃんぽん いわしの梅の香あげ かぶの甘酢あえ	豚肉 赤かまぼこ	牛乳 いわし梅の香揚げ	にんじん 葉ねぎ	かぶ たまねぎ	キャベツ もやし	米粉パン ちゃんぽん 砂糖	油		803 35.5	674 30.5
18 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 大豆のいそ煮 卵焼き	卵焼き タチウオボール 大豆 牛肉	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ こんにゃく えだまめ	しめじ	こめ 里芋 砂糖	油	煮干 だし昆布	746 32.3	692 31.4
19 (水)	牛乳 麦ごはん 豆腐の中華煮 クープイリチー パナナ	豆腐 肉団子 豚肉 てんぷら	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	パナナ しいたけ	たまねぎ 枝豆	こめ 麦 砂糖 でん粉	ごま油		833 29.7	780 28.8
20 (木)	牛乳 レーズンパン ミネストローネ ビーンズサラダ 焼きプリンタルト	ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ しめじ セロリー	キャベツ きゅうり	レーズンパン じゃがいも 白いんげんまめ・ひよこまめ 砂糖 タルト	油 オリーブ油		829 26.1	673 21.7
21 (金)	牛乳 ごはん 春雨汁 かぼちゃの含め煮 スウィーティ	豆腐 えびだんご 鶏肉 てんぷら	牛乳	かぼちゃ にんじん こねぎ	たまねぎ こんにゃく えだまめ	スウィーティ えのきたけ	こめ 春雨 砂糖	油	煮干 だし昆布	695 24.2	695 24.2
									基準値		
									エネルギー(kcal)	820	720
									たんぱく質(g)	30	28.8

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。





今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。
空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気にすごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？

かぜに 体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。
特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

佐世保産の使用食材(予定)

キャベツ 大根 パセリ かぶ れんこん

長崎県産の使用食材(予定)

にんじん 白菜 ねぎ 生姜 えのき しめじ しいたけ

スウィーティ

スウィーティは、グレープフルーツと文旦の一種のポメロを合わせて作られた果物です。酸味が少なく口当たりのよい甘さが特徴です。
12月にイスラエルから輸入される、冬季限定の果物です。**21日**に出ます。



冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べるとかぜの予防になると昔からいわれています。給食では**21日**に「かぼちゃの含め煮」をいれています。

