

12月月間献立表

日・曜	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)									
献立名	ごはん 牛乳 さばの照焼 煮びたし かす汁 くだもの(みかん)	キャラメル揚げパン 牛乳 ツナサラダ 大豆とウインナーのケチャップ煮	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら みそにゅうめん 豆乳プリン	ごはん 牛乳 卵焼き 小松菜のごまあえ すき焼き煮	米粉パン 牛乳 揚げギョーザ ちゃんぽん	カレーライス 牛乳 野菜サラダ チーズ	味付パン 牛乳 鶏の照焼き いんげんのツナ和え 春雨スープ	ごはん 牛乳 春巻き マーボー豆腐 味付小魚	チキンライス 牛乳 てりやきハンバーグ マカロニスープ	バターパン 牛乳 かぼちゃコロッケ 小松菜のソテー ¹ コーンクリームスープ クリスマスケーキ(チョコ)									
米	100 5	* 規格パン	1個 5	米	100 5	* 米粉パン	1個 5	米(麦ごはん)	100 5	* 味付パン	1個 5	米	100 5	あっという米	70 5	* バターパン	1個 5		
* 牛乳	1本 2	油	4 6	* 牛乳	1本 2	* 牛乳	1本 2	豚肉	20 1	* 牛乳	1本 2	* 牛乳	1本 2	アルファ化もち米	15 5	* 牛乳	1本 2		
(*冷)さばの照焼き	1切 1	ミルマーク(キャラメル)	7 5	(*冷)ししゃも天ぷら	2尾 2	* 厚焼き卵	1個 1	じゃがいも	60 5	(*冷)鶏照焼き	1個 1	(*冷)春巻き	1個 1	水	115	(*冷)かぼちゃコロッケ	1個 3		
はくさい	45 4	* 牛乳	1本 2	油	3 6	小松菜	30 3	油	3 6	たまねぎ	50 4	(*冷)さやいんげん	35 3	油	2 6	鶏肉	20 1	油	4 6
にんじん	7 3	ツナ油漬	10 1	* そうめん(乾)	10 5	ごま(すりごま)	1 6	* (冷)中華めん	70 5	にんじん	25 3	ツナ油漬	10 1	(冷)カット豆腐	100 1	(冷)グリンピース	5 4	こまつな	40 3
油あげ(薄あげ)	3 1	にんじん	10 3	豚肉	15 1	* シュウエイ(うす口)	0.5	豚肉	15 1	* 粉チーズ	3 2	ごま(すりごま)	1 6	豚ひき肉	20 1	(冷)スイートコーン	10 4	* チキンコンソメ	0.2
* シュウエイ(うす口)	3	キャベツ	30 4	油あげ(薄あげ)	10 1	豚肉	40 1	平天	5 1	* スキムミルク	3 2	マヨネーズ(卵不使用)	2 6	にんにく	0.3 4	たまねぎ	30 4	油	0.5 6
だしの素	0.5	(冷)スイートコーン	10 4	たまねぎ	10 4	高野豆腐 角切	12 1	(冷)スクールちくわ	12 1	* カレールウ(日糧)	8 5	* シュウエイ(うす口)	0.5	ごま油	1 6	にんじん	13 3	こしょう	0.01
豚肉	20 1	* ドレッシング白	1袋 6	にんじん	5 3	はくさい	50 4	キャベツ	40 4	* カレールウ(ハウス)	8 5	塩	少々	たまねぎ	20 4	トマトケチャップ	18 3	鶏肉	15 1
(冷)カット豆腐	30 1	(冷)チキンインナー	30 1	えのきだけ	10 4	キャベツ	20 4	にんじん	8 3	ウスターーソース	3	春雨	8 5	にんじん	10 3	* チキンコンソメ	1.3	たまねぎ	40 4
だいこん	20 4	大豆(国産) ゆで	30 1	ねぎ	4 4	たまねぎ	20 4	たまねぎ	20 4	油	0.5 6	豚肉	18 1	たけのこ水煮	15 4	油	1 6	にんじん	20 3
にんじん	10 3	じゃがいも	25 5	みそ	10 1	にんじん	10 3	(冷)スイートコーン	5 4	* 牛乳	1本 2	(冷)カット豆腐	30 1	干しこいたけ	1 4	* 牛乳	1本 2	(冷)スイートコーン	10 4
こんにゃく(突き)	10 5	さつまいも	25 5	だしパック	3	糸こんにゃく	15 5	干しこいたけ	0.6 4	キャベツ	30 4	たまねぎ	10 4	ねぎ	5 4	(冷)ハンバーグ	1個 1	クリームコーン(缶)	30 4
ごぼう(ささがき)	8 4	たまねぎ	40 4	(冷)豆乳プリン	1個 1	* 焼きふ	5 5	たけのこ水煮	10 4	(冷)ブロッコリー	15 3	にんじん	7 3	トウバンジャン	0.3	さとう	1.5 5	* 牛乳	30 2
ねぎ	4 4	にんじん	15 3			ねぎ	10 4	でんぶん	1 5	(冷)スイートコーン	8 4	えのきだけ	5 4	* シュウエイ(濃口)	1	* シュウエイ(濃口)	3	* クリームシチューの素	8 5
みそ	11 1	しめじ	7 4			さとう	4 5	* ラーメンスープ(シャンタン)	6	にんじん	5 3	ねぎ	4 4	* 中華スープの素	0.8	みりん(本みりん)	3	油	0.5 6
酒かす	6	トマトケチャップ	15 3			* シュウエイ(濃口)	6	塩	0.05	* 和風ドレッシング	1個 6	スープストック	3	赤みそ	3 1	水	6	こしょう	0.02
だしパック	3	ウスターーソース	2			酒	2	こしょう	0.02	* 角チーズ	1個 2	塩	0.05	さとう	1 5	でんぶん	0.3 5	(冷)カッパーケーキ(チョコ)	1個 5
みかん	1個 4	スープストック	1.5			油	0.5 6	油	0.5 6	こしょう	0.01			* マカロニ(乾)	8 5				
		油	0.5 6											味付小魚	1個 2	豚肉	18 1		
		水	30											にんじん	20 3				
														たまねぎ	20 4				
														キャベツ	30 4				
														スープストック	3				
														塩	0.05				
														こしょう	0.01				

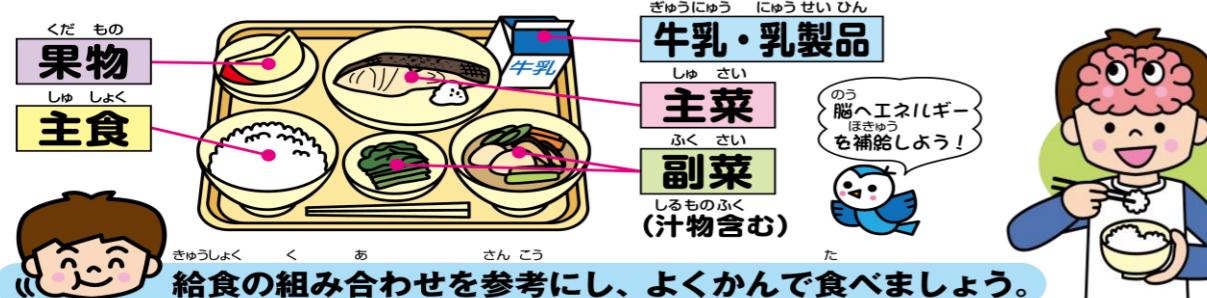
◆赤: 1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄): 主に体の組織を作る
◆緑: 3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど): 主に体の調子を整える
◆黄: 5群(炭水化物)6群(脂質): 主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

* :アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがおすすめです。1日のうち、脳が一番活動発に動くのは午前中なので、朝ごはんで脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー・飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。



こう うん よ こ とう じ た もの 幸運を呼び込む 冬至 の食べ物

とうじ
冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を
ねん
かい
ひ
もと
たの
で
じかん
みじか
ひ
ひ
かく
すこ
ひ
なが
いち よう
らい
ふく
ふゆ
お
境に少しずつ日が長くなっていくことから、『一陽來復』（冬が終
はる
わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まる
にんげん
うんき
さ
かんが
とうじ
ひ
と人間の運気も下がると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃ
あずき
た
ちから
ゆ
み
きよ
こううん
よ
や小豆を食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼びこみ、
む
び
うそく
さい
ねが
ふうしゅう
う
無病息災を願う風習が生まれました。



一人一食当たりの平均給与栄養量			
エネルギー	832 kcal	ビタミンA	367 µg
んぱく質	31.9 g	ビタミンB1	0.65 mg
質	27.8 g	ビタミンB2	0.63 mg
ルシウム	407 mg	ビタミンC	25 mg
	3.4 mg		