

日・曜	1日(金)	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)	18日(月)
献立名	米粉パン 牛乳 鶏肉のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のミルクスープ	ごはん 牛乳 さばの照り煮 煮びたし かす汁	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 キャベツの甘酢和え みそにゆうめん 豆乳プリン	ごはん 牛乳 卵焼き ブロッコリーのごまあえ すき焼き煮 味付小魚	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 ヨーグルト	味付パン 牛乳 鶏の照焼き ビーンズサラダ 春雨スープ	ごはん 牛乳 春巻き マーボー豆腐	ごはん 牛乳 にしんの照り煮 キャベツのゆかり和え 奈良のっぺ つけもの くだもの(みかん)	コッペパン 牛乳 あじフリッター 小松菜のソテー かぼちゃのクリームシチュー	チキンライス 牛乳 トンカツ 卵スープ クリスマスケーキ(チョコ)
材料名および使用量(g)	* 米粉パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)鶏肉でん粉付 2個 赤 油 4 黄 たまねぎ 30 緑 レモン果汁 2 緑 酢 3 赤 みりん(本みりん) 3 赤 さとう 2 黄 * しょうゆ(濃口) 3 赤 豚肉 5 赤 じゃがいも 40 黄 ほうれん草 30 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 * 牛乳 40 赤 * チキンコンソメ 2 黄 でんぷん 2 黄 こしょう 0.03 黄	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)さばの照り煮 1切 赤 にんじん 7 緑 はくさい 45 緑 油あげ(薄あげ) 3 赤 * しょうゆ(うす口) 3 赤 だしの素 0.5 黄 豚肉 17 赤 里芋 20 黄 (冷)カット豆腐 10 赤 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 こんにやく(突き) 10 黄 ごぼう(さがさぎ) 5 緑 ねぎ 3 緑 みそ 8 赤 酒かす 5 黄 だしパック 2 黄	* 規格パン 1個 黄 油 3 黄 * 牛乳 1本 赤 ツナ水煮 10 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 25 緑 (冷)スイートコーン 10 緑 * ドレッシング白 1袋 黄 (冷)チキンウインナー 25 赤 大豆(国産)ゆで 15 赤 じゃがいも 30 黄 さつまいも 20 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 しめじ 7 緑 トマトケチャップ 12 緑 ウスターソース 2 黄 スープストック 2 黄 油 0.5 黄 水 30 黄	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)ししゃも天ぷら 2尾 赤 油 3 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 5 緑 さとう 4 黄 酢 4 黄 塩 0.3 黄 * そうめん(乾) 8 黄 豚肉 10 赤 油あげ(薄あげ) 5 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 えのきたけ 10 緑 ねぎ 4 緑 みそ 9 赤 だしパック 2 黄 (冷)豆乳プリン 1個 黄	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 厚焼き卵 1個 赤 (冷)ブロッコリー 25 緑 ごま(すりごま) 1 黄 * しょうゆ(うす口) 1 赤 牛肉 20 赤 高野豆腐 角切 5 赤 はくさい 60 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 糸こんにやく 30 黄 * 焼きふ 3 黄 ねぎ 10 緑 さとう 5 黄 * しょうゆ(濃口) 8 黄 味付小魚 1個 赤	米(麦ごはん) 70 黄 豚肉 20 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 * 粉チーズ 2 赤 * スキムミルク 2 赤 * カレールウ(日種) 6 黄 * カレールウ(ハウス) 6 黄 ウスターソース 3 黄 油 0.5 黄 * 牛乳 1本 赤 キャベツ 20 緑 (冷)ブロッコリー 15 緑 (冷)スイートコーン 8 緑 にんじん 8 緑 * 和風ドレッシング 1個 黄 * ヨーグルト 1個 赤	* 米粉パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)ギョーザ 3個 赤 油 3 黄 * (冷)中華めん 60 黄 豚肉 8 赤 平天 5 赤 はくさい 30 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 干しいたけ 0.6 緑 たけのこ水煮 10 緑 でんぷん 1 黄 * ラーメンスープ(ちゃんぽん) 5 黄 塩 0 黄 こしょう 0 黄 油 1 黄	* 味付パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)鶏照焼き 1個 赤 (冷)ミックスビーンズ 5 赤 大豆(国産)ゆで 5 赤 (冷)スイートコーン 5 緑 キャベツ 15 緑 * 和風ドレッシング(クリーム) 1個 黄 春雨 6 黄 豚肉 8 赤 えのきたけ 10 緑 にんじん 10 緑 たけのこ水煮 10 緑 干しいたけ 0.5 緑 スープストック 2 黄	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)春巻き 1個 赤 油 2 黄 (冷)カット豆腐 75 赤 豚ひき肉 15 赤 にんにく 0.3 緑 ごま油 0.5 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 たけのこ水煮 15 緑 干しいたけ 1 緑 ねぎ 3 緑 トウバンジャン 0.5 黄 * しょうゆ(濃口) 1 黄 * 中華スープの素 0.8 黄 赤みそ 3 赤 さとう 1 黄 でんぷん 2 黄	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)にしん照煮 1個 赤 キャベツ 30 緑 湯 0 黄 ゆかり(乾) 0.6 緑 里芋 35 黄 厚揚げ 30 赤 だいこん 45 緑 にんじん 10 緑 こんにやく(板) 20 黄 干しいたけ 1 緑 だしの素 1 黄 さとう 2 黄 * しょうゆ(うす口) 5 黄 みりん(本みりん) 1 黄 * クリームシチューの素 9 黄 * 牛乳 30 赤 油 0.3 黄	* 規格パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)あじフリッター 2個 赤 油 2 黄 小松菜 35 緑 油 1 黄 * チキンコンソメ 0.5 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.04 黄 鶏肉 15 赤 カットかぼちゃ 20 緑 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 (冷)グリーンピース 2 緑 * クリームシチューの素 9 黄 * 牛乳 30 赤 油 0.3 黄	あつという米 50 黄 アルファ化もち米 15 黄 水 115 黄 鶏肉 15 赤 (冷)グリーンピース 3 緑 (冷)スイートコーン 8 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 トマトケチャップ 11 緑 * チキンコンソメ 1 黄 油 1 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)ヒレカツ 1個 赤 油 3 黄 トンカツソース 1袋 黄 * (冷)きんし卵 8 赤 (冷)カット豆腐 10 赤 にんじん 8 緑 えのきたけ 10 緑 たけのこ水煮 10 緑 (冷)ほうれん草 10 緑 スープストック 1.5 黄 (冷)カップケーキ(チョコ) 1個 黄
エネルギー/たんぱく質/脂質	646kcal 29.1g 26.3g	670kcal 26.5g 26.6g	693kcal 26.0g 25.2g	697kcal 27.3g 24.0g	615kcal 27.4g 17.6g	699kcal 25.7g 25.8g	658kcal 26.9g 20.1g	666kcal 27.9g 20.5g	648kcal 22.8g 23.0g	633kcal 23.3g 20.0g	673kcal 26.5g 26.0g	694kcal 26.2g 22.4g

赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの  
黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの  
緑:緑色の食品・・・体の調子をとのえるもの  
※ 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)

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。

かぜやインフルエンザなどの病気にかかりやすい季節ではありますが、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	<p>白 白菜 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日に境に少しずつ日が長くなっていくことから、『一陽来復』(冬が終わり、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、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ(なんきん) れんこん ぎんなん きんかん うどん

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

今年の冬至は12月22日です。

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	666 kcal	ビタミンA	331 µg
たんぱく質	26.3 g	ビタミンB1	0.48 mg
しじふ	23.1 g	ビタミンB2	0.58 mg
カルシウム	374 mg	ビタミンC	23 mg
てつ	2.7 mg		