

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 木	ごはん 赤魚の煮付け 里芋の揚げ出し 白菜とえのきのみそ汁 ミニトマト	精白米 砂糖 さといも 片栗粉 調合油 せんべい(中半月)	普通牛乳 普通牛乳 あかうお うす揚げ 淡色辛みそ	青ねぎ はくさい えのきだけ にんじん ミニトマト	牛乳 せんべい(中半月) 牛乳 動物ビスケット	エネルギー 481 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.4 g 炭水化物 61.7 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 1.4 g
02 金	ミートスパゲティー ポトフ カップヨーグルト	ウエハース スパゲティ 砂糖 薄力粉 じゃがいも 精白米	普通牛乳 普通牛乳 牛ミンチ カップヨーグルト スライスチーズ	たまねぎ にんじん トマトケチャブ トマトピューレ キャベツ にんじん	牛乳 焼きカレーおにぎり 牛乳 ウエハース	エネルギー 566 Kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.3 g 炭水化物 88.1 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.4 g
05 月	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根のサラダ 豆腐とえのきのすまし汁 りんご	精白米 砂糖	普通牛乳 普通牛乳 さば 淡色辛みそ ローズハムタンザク 絹ごし豆腐	しょうが 切干しだいこん キャベツ きゅうり にんじん 梅びしお	牛乳 プレーンクラッカー 毎ジャム 牛乳 カルシウムせんべい	エネルギー 470 Kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.9 g 炭水化物 69.6 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 1.7 g
06 火	ごはん 豆腐ハンバーグ チンゲン菜ソテー 野菜たっぷりスープ	精白米 パン粉 砂糖 調合油	普通牛乳 普通牛乳 豚ミンチ 絹ごし豆腐 鶏卵 脱脂粉乳	たまねぎ こねぎ ひじき トマトケチャブ チンゲンサイ にんじん	ミニトマト 牛乳 雪の宿 牛乳 塩せんべい	エネルギー 495 Kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.9 g 炭水化物 64.6 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.5 g
07 水	鶏五目ごはん 小松菜の梅かつお和え けんちん汁 バナナ	エイセイポーロ 精白米 もち米 さといも 生いも板こんにゃく 調合油	普通牛乳 普通牛乳 若鶏もも つつ揚げ 花かつお 木綿豆腐	ごぼう にんじん 干しいだけ こまつな にんじん 梅びしお	牛乳 コーンチーズ蒸しパン 牛乳 エイセイポーロ	エネルギー 492 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.8 g 炭水化物 72.6 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.8 g
08 木	ロールパン ポークビーンズ コンソメスープ ハッピーチーズ	ロールパン じゃがいも 砂糖 精白米	普通牛乳 普通牛乳 ぶたかたロース 大豆 ハッピーチーズ	にんじん トマトケチャブ キャベツ たまねぎ こまつな 冷凍コーン	牛乳 たぬきおにぎり 牛乳 ビスケット(マンナ)	エネルギー 480 Kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.3 g 炭水化物 60.0 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.8 g
09 金	ごはん 鶏の照焼き もやしのナムル 中華スープ ぶどうゼリー	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 ごま油 いりごま	普通牛乳 普通牛乳 若鶏もも皮なし	バナナ りょくとうもやし ほうれんそう にんじん キャベツ ぶなしめじ	牛乳 蕎麦ラスク 牛乳 バナナ	エネルギー 529 Kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.0 g 炭水化物 75.3 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.2 g
12 月	ごはん すき焼き風煮 みそ汁(もやし) みかん	精白米 親せら 砂糖	普通牛乳 普通牛乳 牛もも ぶたもも(皮脂無) 焼き豆腐 カッターわかめ	はくさい たまねぎ えのきだけ にんじん りょくとうもやし みかん	牛乳 海藻バー 牛乳 動物BABYビスケット	エネルギー 466 Kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.2 g 炭水化物 66.7 g 食物繊維 2.3 g 食塩相当量 1.4 g
13 火	ごはん れんこん肉詰めフライ ジャーマンポテト(2) きのこベーコンの豆乳スー りんご	精白米 じゃがいも 調合油 ホットケーキミックス オリーブ油	普通牛乳 普通牛乳 調整豆乳 淡色辛みそ プレーンヨーグルト	たまねぎ スイートコーン えのきだけ ぶなしめじ りんご	牛乳 さくモチフォカッチャ 牛乳 ビスケット	エネルギー 538 Kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 17.3 g 炭水化物 79.6 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.7 g
14 水	大豆入りゆかりごはん 牛肉とごぼうのしくれ煮 野菜スープ ぶどうゼリー	精白米 しらたき 砂糖 調合油	普通牛乳 普通牛乳 大豆水煮 牛もも 煮干し	ごぼう にんじん たまねぎ にんじん はくさい	牛乳 源氏パイ 煮干し 牛乳 お野菜せんべい	エネルギー 515 Kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 18.0 g 炭水化物 70.4 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.2 g
15 木	ごはん つくねの照り焼き うの花(油あげ) きのこねぎのすまし汁 りんご	ウエハース 精白米 砂糖 マカロニ	普通牛乳 普通牛乳 おから 鶏ミンチ 蒸しかまぼこ きな粉	にんじん 干しいだけ 青ねぎ まいだけ えのきだけ りんご	牛乳 きなこマカロニ 牛乳 ウエハース	エネルギー 492 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.3 g 炭水化物 73.2 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.7 g
16 金	ごはん 鯖の塩焼き さつま芋のきんぴら 春雨スープ(白菜 しめじ) 元気ヨーグルト	精白米 調合油 さつまいも 砂糖 いりごま 緑豆はるさめ	普通牛乳 普通牛乳 さば	ゆでれんこん にんじん はくさい ぶなしめじ	牛乳 牛乳 ビスコ(AM)	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.9 g 炭水化物 62.5 g 食物繊維 1.5 g 食塩相当量 0.7 g
19 月	チーズバーガー フライドポテト 野菜スープ バナナ	ロールパン じゃがいも 調合油	普通牛乳 普通牛乳 ハッピーチーズ	たまねぎ トマトケチャブ にんじん ぶなしめじ バナナ	牛乳 ドーナツ(プレーン) 牛乳 塩せんべい	エネルギー 517 Kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 23.3 g 炭水化物 59.9 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.8 g
20 火	ごはん ポークカレー ビーンズサラダ 缶詰(パン)	精白米 さといも 調合油 マヨネーズ	普通牛乳 普通牛乳 ぶたもも 大豆水煮 ハッピーチーズ	バナナ たまねぎ にんじん 冷凍えだまめ キャベツ ハインチビット	牛乳 芋けんぴ 牛乳 バナナ	エネルギー 560 Kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 20.0 g 炭水化物 76.6 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.3 g
21 水	ごはん 鮭のタルタル焼き フロッコリーサラダ ジュリアンスープ カルシウム入りプリン	精白米 薄力粉 マヨネーズ フレンチドレッシング 砂糖	普通牛乳 普通牛乳 さけ ゆで卵 きな粉	たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン フロッコリー スイートコーン だいこん	牛乳 きなこおにぎり 牛乳 お野菜せんべい	エネルギー 558 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.0 g 炭水化物 76.6 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.1 g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
22 ／ 木	ごはん キャベツメンチカツ 冬至南京 けんちんうどん(風食) みかん	精白米 調合油 砂糖 ゆでうどん	普通牛乳 普通牛乳 ゆで小豆缶詰 ふたもも(皮脂無) 淡色辛みそ こしあん	くりかぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ふなしめじ みかん	牛乳 水ようかん 牛乳 カルシウムせんべい	エネルギー 564 Kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.0 g 炭水化物 84.5 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.0 g
23 ／ 金	ケチャップライス 鶏唐揚げ ポテトサラダ(ツナ) 具沢山コーンスープ ミニトマト いちごのカップケーキ	精白米 片栗粉 調合油 じゃがいも マヨネーズ 粉糖	普通牛乳 普通牛乳 若鶏もも 水煮ツナ缶詰 生クリーム	たまねぎ にんじん 冷凍コーン トマトケチャップ にんじん ブロッコリー	牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳 ビスケット(マンナ)	エネルギー 701 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 27.2 g 炭水化物 88.7 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.5 g
26 ／ 月	大豆ごはん しらすとねぎの卵焼き 沢煮椀 りんご	精白米 砂糖 調合油	普通牛乳 普通牛乳 大豆水煮 鶏卵 しらす干し ふたもも(皮脂無)	青ねぎ にんじん ごぼう えのきだけ りんご	牛乳 おにぎりせんべい 牛乳 ソフトせんべい	エネルギー 494 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.1 g 炭水化物 73.1 g 食物繊維 2.3 g 食塩相当量 1.6 g
27 ／ 火	ごはん カレーコロッケ じゃこサラダ 豚汁 バナナ	エイセイポーロ 精白米 砂糖 肉まん	普通牛乳 普通牛乳 ふたもも(皮脂無) 淡色辛みそ	だいこん キャベツ にんじん ごまつな ごぼう 青ねぎ	牛乳 肉まん 牛乳 エイセイポーロ	エネルギー 543 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 11.8 g 炭水化物 175.8 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.9 g
28 ／ 水	焼肉丼 みそ汁(さつまいも 人参) ぶどうゼリー	精白米 さつまいも	普通牛乳 普通牛乳 ふたもも(皮脂無) 淡色辛みそ	キャベツ たまねぎ にんじん	牛乳 きらすあげ 牛乳 ビスコ(AM)	エネルギー 483 Kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 12.8 g 炭水化物 64.9 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.3 g

〈月平均値〉

炭水化物 77.2 g
カルシウム 303 mg
鉄 1.9 mg
食物繊維 3.0 g
食塩相当量 1.5 g



今月のママランチデーは
12月19日(月)です。
よろしくお願いします。



冬至をむかえます。

今年の冬至は12月22日(木)です。
日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べ
ゆず湯に入ると良いという、いわれがあります。北海道
かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれ、
ビタミン不足のこの時期にぴったりな食材です。
かぼちゃを食べたあとは、ゆず湯に入って
体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。



いろいろな地域の冬至南瓜

- 北海道、福島県、山形県、秋田県、福井県など
→かぼちゃのいとし煮
- かぼちゃのお汁粉
- 青森県
→かぼちゃ粥
- 長野県
→かぼちゃ団子



地域ごとに色々な冬至南瓜があって面白いですね◎
給食ではかぼちゃのいとし煮を提供します♪