



2023年

12月の献立表



2023年11月24日発行

※牛乳は毎日つきます

★5日は「食育の日」です

| 日 | 献立名 | あかの食品 ちやくになる | きいろの食品 はたらくちから になる | みどりの食品 からだのちょうしを ととのえる | アレルギー 表示 | 栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g | 今日のひとこと |
|------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1日 (金) | たけのこいりハヤシライス | 豚肉 チーズ | ごはん 油 ルウ (小麦粉) | 竹の子 玉ねぎ 椎茸 にんにく しょうが りんご | チーズ ルウ (小麦粉) | 747 21.5 | 結核菌の侵入メニューで伝統的竹の子のすり入りのハヤシライスです。最後にチーズがコクを出してくれます。 |
| | くきわかめのサラダ | 茎わかめ | 砂糖 ごま油 | 大根 きゅうり もやし | | | |
| | バナナ | | | バナナ | | | |
| 4日 (月) | ごはん | | ごはん | | | 579 21.5 | 春巻きは、英語でスプリングロールと言います。餃子とは餡料が異なります。餃子は餡料強化のためひじき入りです。 |
| | スーラータン | 豚肉 鶏ガラ 豆腐 卵 | でんぷん ラー油 | 木耳 竹の子 人参 三つ葉 | 卵 | | |
| | ひじきいりはるまき | 豚肉 ひじき | 油 ごま油 砂糖 でんぷん 春巻きの皮 | 椎茸 竹の子 玉ねぎ キャベツ | 春巻きの皮 (小麦粉) | | |
| | にんじんナムル | | ごま油 ごま | もやし 人参 | | | |
| ★5日 (火) | バンズパン | | バンズパン | | パン(乳、卵、小麦) | 471 28.6 | エソシカ肉は鉄分が豊富でたんぱく質が多く、脂質が少ないためヘルシーなお肉です。 |
| | キャベツのスープ | 鶏肉 鶏ガラ | | コーン 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく しょうが | | | |
| | エソシカハンバーグ | 鹿ひき肉 豚ひき肉 卵 | パン粉 砂糖 でんぷん | 玉ねぎ しょうが | 卵、パン粉 | | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | ヨーグルト | | |
| 6日 (水) | ごはん | | ごはん | | | 562 24.0 | ひじきは、海藻の仲間です。カルシウム・鉄分・食物せんがいが多く含まれています。結核菌では、みそ汁、サラダ、煮物に入っています。 |
| | じゃがいものみそしる | 油揚げ 昆布 かつお節 みそ | じゃがいも | えのき 人参 長ねぎ | | | |
| | ほっけフライ | ほっけ | 小麦粉 パン粉 砂糖 | | 小麦粉、 パン粉 | | |
| | ひじきとやさしいのために | ひじき 豚肉 | ごま油 砂糖 | 人参 竹の子 にんにく しょうが | | | |
| 7日 (木) | みそバターコーンラーメン | 豚肉 豚骨 みそだれ (小麦、卵、みそ) | ラーメン バター ごま | キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 木耳 にんにく しょうが コーン | ラーメン(小麦) みそだれ(小麦、卵) バター | 584 23.1 | バターを入れることで、北海道の寒い環境でスープが冷めるのを防いでくれる働きがあります。 |
| | カレーコロッケ | 牛乳 | じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 油 | 玉ねぎ 人参 | 牛乳 パン粉 小麦粉 | | |
| | りんご | | | りんご | | | |
| 8日 (金) | ぶたすぎどん | 豚肉 | 砂糖 油 | 人参 玉ねぎ 竹の子 こんにやく 椎茸 しめじ しょうが | | 597 20.7 | オレンジは、インドが原産で、日本には明治時代にやってきました。 |
| | だいこんのあますづけ | | 砂糖 | 大根 | | | |
| | オレンジゼリー | | | オレンジ | | | |
| 11日 (月) | ごはん | | ごはん | | | 638 25.2 | 切干大根は、天日干しをしているため、栄養も味も凝縮しています。 |
| | マーボーはるさめ | 豆腐 豚ひき肉 鶏レバー 鶏ガラ みそ | 春雨 砂糖 でんぷん | 竹の子 人参 長ねぎ 椎茸 しょうが にんにく | | | |
| | あんかけオムレツ | 卵 乳 脱脂粉乳 | 油 でんぷん 砂糖 | | 卵 乳 | | |
| | きりぼしだいこんのサラダ | ハム | ごま油 砂糖 ごま | 切干大根 人参 きゅうり | | | |
| 12日 (火) | バターロールパン | | バターロールパン | | パン(乳、卵、小麦) | 611 29.8 | 冬のほうれん草は、夏に比べてビタミンCが3倍になります。夏のほうれん草との違いを比べてみましょう！ |
| | とうにゅうスープ | ベーコン 鶏ガラ 豆乳 | じゃがいも | キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ | | | |
| | ミートボールのケチャップソース | 鶏肉 豚肉 | 油 砂糖 | 玉ねぎ しょうが にんにく トマト | | | |
| | ちちみほうれん草のマヨサラダ | ツナ | マヨネーズ | ほうれん草 コーン | | | |
| 13日 (水) | ごはん | | ごはん | | | 644 26.9 | 今月は、宮崎県の郷土料理です。チキン簡盛は、宮崎県生まれの鶏肉料理で、鶏の骨揚げにタルタルソースをかけた料理です。 |
| | ざぶ汁 | かまぼこ 厚揚げ かつお節 昆布 | じゃがいも | 大根 人参 長ねぎ かぼちゃ ごぼう 椎茸 | かまぼこ (卵白) | | |
| | チキンなんばん | 鶏肉 | 油 でんぷん タルタルソース | | タルタルソース (卵) | | |
| | まだかつげ | 昆布 いか 大豆 | 砂糖 | 切干大根 人参 | | | |

* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。

| 日 | 献立名 | あかの食品 ちやくになる | きいろの食品 はたらくちから になる | みどりの食品 からだのちょうしを ととのえる | アレルギー 表示 | 栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g | 今日のひとこと |
|------------|----------------|-------------------|--------------------------|-----------------------------------------|----------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 14日 (木) | わかめうどん | 豚肉 豚骨 わかめ 油揚げ | うどん | 小松菜 椎茸 長ねぎ | うどん (小麦) | 755 23.7 | 大学芋は、大正から昭和の時代で、大学生がよく食べていたことから名付けられました。 |
| | だいがくいも | | さつまいも 油 ごま 水あめ でんぷん | | | | |
| | みかん | | | みかん | | | |
| 15日 (月) | ポークカレーライス | 豚肉 | ごはん じゃがいも 油 ルウ (小麦、乳) | 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが | ルウ (小麦、乳) | 636 18.5 | 福神漬は、大根、きゅうり、なす、れんこん、なたまめ、しょうが、しそなどの野菜が原料です。 |
| | だいこんサラダ | | ごま 油 砂糖 | 大根 きゅうり | | | |
| | ふくじんづけ | | | 大根 なす きゅうり れんこん しょうが | | | |
| 18日 (月) | ごはん | | ごはん | | | 560 21.1 | ほうれん草は、栄養豊富な野菜です。今日は、大人気なナムルにしました。 |
| | はっほうさい | 豚肉 | でんぷん | 白菜 玉ねぎ 竹の子 チンゲン菜 人参 長ねぎ 椎茸 にんにく しょうが | | | |
| | やきぎょうざ | 鶏ひき肉 豚ひき肉 | ごま油 でんぷん ぎょうざの皮 | キャベツ 玉ねぎ ニラ | ぎょうざの皮 (小麦) | | |
| | ほうれんそうのナムル | | ごま油 ごま | ほうれん草 もやし | | | |
| 19日 (火) | コッペパン | | コッペパン | | パン(乳、卵、小麦) | 555 26.6 | マーマレードは、みかんやオレンジなどの柑橘類で作ったジャムです。甘みとほろ苦さが特徴です。 |
| | コーンチャウダー | 鶏肉 鶏ガラ 牛乳 | ルウ (小麦、乳) | 玉ねぎ コーン 人参 パセリ | 牛乳、ルウ (小麦、乳) | | |
| | とりにくのマーマレードがらめ | 鶏肉 | 砂糖 でんぷん | マーマレード | | | |
| | ミックスベジタブルソテー | | 油 | 人参 コーン いんげん | | | |
| 20日 (水) | ごはん | | ごはん | | | 578 24.8 | のっぺい汁ののっぺいは、片栗粉で汁にとろみをつけていることを表しています。 |
| | のっぺいじる | 鶏肉 油揚げ かつお節 昆布 | 里芋 でんぷん | こんにやく 人参 大根 長ねぎ ごぼう | | | |
| | あじフライ | あじ | パン粉 小麦粉 油 | | パン粉 小麦粉 | | |
| | はくさいのからししょうゆあえ | | | 白菜 人参 | からし | | |
| 21日 (木) | スパゲティポロネーゼ | 豚ひき肉 | スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 | 人参 玉ねぎ ピーマン トマト | スパゲティ 小麦粉 | 653 26.3 | 今月は、イタリアの料理です。パンナコッタは、牛乳と生クリームで濃厚な味わいのお菓子です。 |
| | イタリアンサラダ | | オリーブ油 砂糖 | キャベツ きゅうり ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ レモン | | | |
| | パンナコッタ | 牛乳 生クリーム | | | 牛乳 生クリーム | | |
| 22日 (金) | ピリからどん | 豚肉 厚揚げ みそ | ごはん 砂糖 でんぷん 油 | キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 木耳 にんにく しょうが | | 653 22.5 | 白玉もちちは、もち米から出来ています。よくかんで食べましょう。 |
| | えだまめサラダ | | ごま油 | 枝豆 きゅうり | | | |
| | フルーツしらたま | | 砂糖 白玉もち | 桃 パイン みかん レモン | | | |

もうすぐ冬休み!

食育5つのやくそく

① 朝・昼・夕の3食をしっかり食べてね。

② 小・中・大の目安は、30分が目安だよ。

③ やさしく毎日牛乳・乳製品も食べよう。

④ 夜ふかしは、睡眠不足の原因です。

⑤ 新年に元気な気持ちで会いましょう!