

			こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき				ハネカガ	(削期課程) 栄養価	
	曜日	牛乳			体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		「ネルキ゛-(kcal)
			しゅしょく	ふくしょく	たんぱく質	むきしつ 無機質		ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	いいつ 脂質	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1	木	0	ごはん	ハンバーグおろしソース すまし汁 きゅうりの南蛮漬け	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	こまつなにんじん	だいこん しいたけ ねぎ きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖でん粉	ごま油	598 24.6 18.2 2.3
2	金	0	ごはん	春巻き 春雨ととり肉のスープ チンジャオロースー	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん 絹さや ピーマン	ねぎ たけのこ 玉ねぎ キャベツ しいたけ	米 春雨 でん粉 小麦粉 米粉	油 ごま油	625 22.8 20.5 2.4
5	月	0	ごはん	赤魚のしおこうじ焼き 豚汁 ごまずあえ アセロラゼリー	赤魚 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう きゅうり もやし	米 さつまいも 砂糖 ゼリー	ごま ごま油	585 26.8 13.3 2.0
6	火	0	ちゅうかめん	ぎょうざ 塩ラーメンスープ 中華サラダ ソフールストロベリー	ぶた肉 チャーシュー なると とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン きゅうり きくらげ	中華麺 マロニー 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま ごま油	683 30.1 16.0 3.9
7	水	0	ごはん	ポーク焼売 麻婆豆腐 もやしのナムル	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳	にんじん にらこまつな	玉ねぎ ねぎ しいたけ もやし	米 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 油	713 27.5 25.7 3.1
8	木	0	ごはん	とり肉の照り焼き むらくも汁 キャベツのたくあんあえ ベビーチーズ	とり肉 とうふ 卵かつお節	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	玉ねぎ しいたけ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	米 砂糖 でん粉	ごま	616 28.4 20.6 2.6
9	金	0	わかめごはん	さばのおろし煮 とうふのみそ汁 五目きんぴら カットパイン ************************************	さば とうふ 油揚げ みそ 牛肉	わかめ 牛乳	にんじん いんげん	ねぎ ごぼう だいこん 玉ねぎ パイン	米 砂糖	ごま 油	663 26.3 23.5 3.1
12	月	0	ごはん	コロッケ(ソース) こまつなとじゃが芋のみそ汁 野菜のごまあえ	油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん ほうれん草 いんげん	玉ねぎ キャベツ もやし コーン	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	油 ごま	674 21.5 15.1 2.4
13	火	0	アーモンド トースト	クリームシチュー 寒天サラダ(ドレッシング) みかんゼリー	ベーコン とり肉	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム しめじ きゅうり コーン	パン グラニュー糖 じゃがいも ゼリー	マーガリン アーモンド 油 ドレッタング	632 22.0 27.3 2.0
14	水	0	ごはん	プルコギ わかめとトックのスープ チョレギサラダ(ドレッシング) 野菜とくだもののゼリー	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	玉ねぎ しめじ ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	米 砂糖 トックゼリー	ごま ごま油 ドレッシング	571 22.4 11.3 2.3
15	木	0	麦ごはん	厚焼卵 ポークカレー こんにゃくサラダ(ドレッシング) カットりんご	卵 ぶた肉	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油 バター ドレッシング	686 24.2 19.5 2.9
16	金	0	ごはん	からあげレモンソースがけ さつまいものみそ汁 プロッコリーとカリフラワーのサラダ (マヨネーズ)	とり肉 油揚げみそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー レモン	米 でん粉 米粉 砂糖 さつまいも	油 マヨネーズ	682 27.5 22.8 2.0
19	月	0	ごはん	キムタクごはんの具 中華風コーンスープ 中華あえ	ぶた肉 卵 とうふ 豆乳	牛乳	にんじん にら	キムチ ごぼう つぼ漬け ねぎ 玉ねぎ コーン もやし きゅうり きくらげ	米 砂糖 マロニー	ごま ごま油	648 23.6 20.1 2.9
20	火	0	ソフト麺	ほうれん草オムレツ ミートソース フルーツポンチ	ぶた肉 とり肉 大豆 卵	粉チーズ 牛乳	にんじん ピーマン トマト ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム セロリ 枝豆 みかん もも パイン	ソフト麺 小麦粉 ゼリー 砂糖	油	733 24,3 21,4 1.9
21	水	0	ごはん	さけのチャンチャン焼き かぼちゃもち汁 ほうれん草と卵のおひたし カットオレンジ	さけ とり肉油揚げ 卵かつお節 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン だいこん ねぎ ごぼう もやし オレンジ	米 砂糖 かぼちゃもち	ごま	584 26.8 13.8 2.2
22	木	ジョア	キャロット ピラフ	鶏肉のマーマレード焼き コンソメスープ グリーンサラダ(ドレッシング) クリスマスケーキ	とり肉 ウインナー	ジョア	にんじん 赤ピーマン パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン	米 じゃがいも マーマレード ケーキ	油ドレッシング	714 24.7 22.7 2.7
★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。											月平均
サベノリのt- bの今亩											653
	_							たんぱく質: 26.8g(範囲21			25.2
		かせる	きひかないためには、	栄養バランスのよいもの				脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)		19.5	

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、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。



今月の地元産は… 【さつまいも】植松和孝(大沼) 【だいこん】植松和孝(大沼) 【にんじん】石上智洋(川上) 越川信治(横山) 【かぶ】荻野宏彰(吉岡)



脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g) 19.5 食塩相当量: 2.0g以下 2.5

○●○お知らせ○●○ 12月分の給食費は、**1月31日**が納付日(振替日)です。 お早めに口座へのご入金をお願いします。