

令和4年 12月予定献立表

大栄分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		I類 ¹⁾ - (kcal)
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	木	○	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	775 309 224 3.0
2	金	○	ごはん	★かみかみ献立★ 春雨ととり肉のスープ チンジャオロースー <small>よくかんで食べよう</small>	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	808 29.0 24.2 3.0
5	月	○	ごはん	赤魚のしおこうじ焼き 豚汁 ごますあえ 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	736 32.8 15.3 2.7
6	火	○	ちゅうかめん	ぎょうざ 塩ラーメンスープ 中華サラダ ソファールストロベリー	ぶた肉 鶏肉 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	797 35.1 17.5 5.0
7	水	○	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	876 32.8 28.5 3.7
8	木	○	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 パピークス	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	793 35.7 24.7 3.2
9	金	○	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	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	米 砂糖	ごま 油	836 32.1 27.6 3.9
12	月	○	ごはん	コロック（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	730 23.0 15.7 2.5
13	火	○	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 ドレッシング	788 26.0 33.8 2.7
14	水	○	ごはん	ブルコギ 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	728 27.9 12.9 3.0
15	木	○	麦ごはん	厚焼卵 ポークカレー こんにやくサラダ（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	890 29.7 23.1 3.2
16	金	○	ごはん	からあげレモンソースがけ さつまいものみそ汁 アツメとカワカワのサラダ （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	890 36.8 28.6 2.5
19	月	○	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	836 29.6 24.5 3.5
20	火	○	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	ソフト麺 小麦粉 ゼリー 砂糖	油	933 30.9 27.2 2.5
21	水	○	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	752 32.8 15.8 2.6
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 ウィンナー	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	896 31.5 27.3 3.3

★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。

□□□□□ かぜ・インフルエンザの季節です □□□□□



栄養&休養&運動で

体の抵抗力を高めましょう！



どうしてかぜやインフル エンザが流行するの？

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活動しやすくなるためです。かぜなどのウイルスが体内に入ってきて、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などともかかわっているからです。

抵抗力を高めるために

- バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。
- 毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

かぜをひいてしまったら

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆや柔らかく煮たうどんなどがよいでしょう。また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。

今月の地元産は…

- 【さつまいも】高木友哉（桜田）
- 【にんじん】伊藤耕祐（川上）
- 伊東泰則（多良貝）
- 【ぶた肉】12/15、12/19
- 飯田裕一（大栄十余三）
- 12/5
- 斎藤祐治（前林）

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。

