



日曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき				
	しゅしょく	ふくしょく	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		
		★かみかみ献立★ よくかんで食べよう			たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	
1 月		キャベツメンチ（ソース） とうふと玉ねぎのみそ汁 切り干し大根の炒め煮	ぶた肉 とうふ みそとり肉 油揚げ さつまあげ	にんじん いんげん	玉ねぎ ねぎ しいたけ 切干大根 キャベツ	砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油
2 火		コーンフレークチキン クリームシチュー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ (マヨネーズ)	とり肉 ベーコン	牛乳 牛乳	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 カリフラワー	コーンフレーク 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 油
3 水		こぎつねご飯の具 さつまいものみそ汁 こまつなのごまあえ	とり肉 油揚げ ぶた肉 とうふ みそ		にんじん こまつな	枝豆 たまねぎ だいこん キャベツ もやし	砂糖 さつまいも 油 ごま
4 木		ブルコギ ワンタンスープ チョレギサラダ りんご	牛肉 ぶた肉 とり肉	わかめ のり	にんじん にら	玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり りんご	砂糖 ワンタン ごま ごま油 ドレッシング
5 金	金	白身魚のフライ（ソース） トマトABCスープ コールスローサラダ (ドレッシング)	たら ベーコン ツナ	粉チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ コーン	マカロニ 砂糖 パン粉 小麦粉 油 ドレッシング
▼12月8日は有機農業の日▼			12月8日は有機農業の日です。成田市でもオーガニック野菜を作っています。				
8 月		ハンバーグおろしソース 豚汁 千草和え ぶどうゼリー	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ 油揚げ		にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん レモン汁 ねぎ ごぼう もやし キャベツ 玉ねぎ	砂糖 ゼリー ごま ごま油
9 火	ソフト麺	手作りさつまいもパイ ミートソース 寒天サラダ（ドレッシング）	ぶた肉 とり肉 大豆 卵	粉チーズ わかめ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム セロリ 枝豆 コーン	ソフト麺 小麦粉 パイ さつまいも 油 ドレッシング
10 水		いわしハンバーグフライ (ソース) どさんこ汁 れんこんのおかか煮	いわし ぶた肉 とうふ かつお節 みそとり肉 ちくわ		にんじん いんげん	玉ねぎ コーン れんこん	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 油 バター ごま油
11 木		トマトオムレツ ポークカレー グリーンサラダ（ドレッシング） クリスマスケーキ	卵 とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも でん粉 ケーキ 油 ドレッシング
12 金	金	ぎょうざ はっぽうさい 中華あえ ソフール元気ヨーグルト	とり肉 ぶた肉 いか えび 卵 大豆粉	ヨーグルト	にんじん にら	はくさい 玉ねぎ しいたけ きゅうり きくらげ キャベツ	でん粉 マロニー 砂糖 小麦粉 もち米粉 ごま油 油 ごま
15 月		さばごまみそ焼き のっぺい汁 こまつなとたまごのあえもの	さば みそ とり肉 とうふ 油揚げ かつお節 卵	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ しいたけ きゅうり	米 でん粉 砂糖 ごま油
16 火		肉だんごてりやきソース ポトフ ひじきのマリネ	ハム とり肉 ウインナー ぶた肉	ひじき チーズ	ピーマン にんじん パセリ パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ きゅうり レモン汁	じゃがいも 砂糖 油
17 水		とり肉のから揚げ かきたま汁 きゅうりの南蛮漬け コアヨーグルト	とり肉 とうふ 卵	わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ きゅうり	米粉 砂糖 でん粉 油 ごま油 ごま

★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。

## せっけんで「て」をあらおう!

しょくじの まえには せっけんで てを あらいましょう

てあらいをするとき、とくにいしきをしないであらっている  
とあらいのこしがいろいろとでてしまします。せっけんを  
つかっていしきをしながらきちんと洗いましょう。

## 今月の地元産は…

【さつまいも】高木友哉（桜田）

【にんじん】伊藤耕佑（川上）

伊東泰則（多良貝）

【だいこん】12/8 金森史明（吉岡産）

【ぶた肉】12/8、10、11 飯田裕一（大栄十余三）

